

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно -тематическое планирование по адаптивной физической культуре

Класс: 1

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Кол - во часов: всего: 99 часа, в неделю: 3 часа

Контрольных работ:

Планирование составлено на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО "Санаторная школа - интернат г. Калининска", ориентировано на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО "Санаторная школа - интернат г. Калининска"

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
1	ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.	04.09		
2	Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках.	06.09		
3	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	07.09		
4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	11.09		
5	Челночный бег. Эстафеты.	13.09		
6	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.	14.09		
7	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	18.09		
8	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	20.09		
9	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотами.	21.09		
10	Лазанье по гимнастической стенке	25.09		
11	Лазанье по гимнастической стенке	27.09		
12	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Салки».	28.09		
13	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	02.10		
14	Ходьба	04.10		
15	Ходьба в умеренном темпе	05.10		
16	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	09.10		
17	Понятие «Бег на выносливость». Подвижная игра «Пятнашки»	11.10		
18	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий.	12.10		
19	Челночный бег	16.10		
20	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	18.10		
21	Понятие «Бег на выносливость». Подвижная игра «Пятнашки»	19.10		

22	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	23.10		
23	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	25.10		
24	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники- спортсмены»	08.11		
25	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	09.11		
26	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	13.11		
27	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	15.11		
28	Основная стойка. Построение в круг.	16.11		
29	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	20.11		
30	Стойка на лопатках.	22.11		
31	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	23.11		
32	Опорный прыжок.	27.11		
33	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	29.11		
34	Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка»	30.11		
35	Поднимание и переноска грузов	04.12		
36	Прыжки с продвижением вперед.	06.12		
37	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	07.12		
38	Прыжки в длину с места толчком двух ног	11.12		
39	Подпрыгивание вверх	13.12		
40	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	14.12		
41	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	18.12		
42	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	20.12		

43	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	21.12		
44	Метание малого мяча в горизонтальную цель	25.12		
45	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку»	27.12		
46	Современные Олимпийские игры.	28.12		
47	Инструктаж по ТБ. Подготовка инвентаря, построение с лыжами в руках в шеренгу.	10.01		
48	Укладка лыж, надевание креплений.	11.01		
49	Повороты, переступанием на месте.	15.01		
50	Ступающий шаг. Зимние Олимпийские виды спорта.	17.01		
51	Передвижение скользящим шагом	18.01		
52	Передвижение скользящим шагом без палок.	22.01		
53	Подъём на склон ступающим шагом.	24.01		
54	Спуск в высокой стойке со склона	25.01		
55	Спуск в низкой стойке без палок. Значение занятиями, лыжной подготовкой.	29.01		
56	Свободное катание с горки. Игра «Смелее с горки»	31.01		
57	Прохождение дистанции в медленном темпе	01.02		
58	Прохождение дистанции в медленном темпе	05.02		
59	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	07.02		
60	Ходьба с сохранением правильной осанки.	08.02		
61	Ходьба в чередовании сбегом	21.02		
62	Ходьба по гимнастической скамейке.	22.02		
63	Прыжковые упражнения.	26.02		
64	Чередование бега и ходьбы. Правильное дыхание.	28.02		

65	Прыжковые упражнения.	29.02		
66	Прыжки в глубину свисоты.	04.03		
67	Прыжки в глубину свисоты.	06.03		
68	Броски и метания мяча.	07.03		
69	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	11.03		
70	Ходьба широким шагом	13.03		
71	Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки	14.03		
72	Ходьба между различными ориентирами.	18.03		
73	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	20.03		
74	Упражнения с предметами (гимнастические палки).	21.03		
75	Упражнения с предметами (обручи).	01.04		
76	Прыжки со скакалкой	03.04		
77	Передвижение по гимнастической стенке	04.04		
78	Преодоление простых препятствий.	08.04		
79	Игра «Собери урожай»	10.04		
80	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	11.04		
81	Построение в колонну поодному. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	15.04		
82	Из положения «группировка» перекаты назад и вперёд.	17.04		
83	Размыкание на вытянутые руки. Ходьба по гимнастической скамейке.	18.04		
84	Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	22.04		
85	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи.	24.04		
86	Преодоление полосы из 5-ти препятствий. Игра «Змейка».	25.04		

87	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Зайцы вогороде».	27.04		
88	Эстафета с мячами.	02.05		
89	Упражнения у гимнастической стенки	06.05		
90	Различные виды ходьбы. Игра «Смена номеров».	08.05		
91	Бег с изменением направлений, многоскоки с ноги на ногу.	13.05		
92	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	15.05		
93	Бег с высокого старта на скорость.	16.05		
94	Встречная эстафета с этапом до 30м.	20.05		
95	Бег 30 м. Игра «два мороза».	22.05		
96	Бег 1000м. без учёта времени	23.05		
97	Броски в стенку и ловля теннисного мяча			
98	Броски в стенку и ловля теннисного мяча			
99	Игры «Вышибалы», «Охотник и утки»			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				