

Утверждаю  
Директор школы

Л.Ю.Мортова  
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

### **Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре**

Класс: 2

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Кол - во часов: всего: 102 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"

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>ЦОР</b>
<b>1</b>	ТБ на уроках ФК. Что такое физическая культура	<b>04.09</b>		
<b>2</b>	Зарождение Олимпийских игр. Бег на 30 м. с высокого старта	<b>05.09</b>		
<b>3</b>	Современные Олимпийские игры Техника челночного бега	<b>07.09</b>		
<b>4</b>	Физическое развитие Техника челночного бега	<b>11.09</b>		
<b>5</b>	Физические качества	<b>12.09</b>		
<b>6</b>	Сила как физическое качество	<b>14.09</b>		
<b>7</b>	Быстрота как физическое качество	<b>18.09</b>		
<b>8</b>	Выносливость как физическое качество	<b>19.09</b>		
<b>9</b>	Гибкость как физическое качество	<b>21.09</b>		
<b>10</b>	Развитие координации движений	<b>25.09</b>		
<b>11</b>	Развитие координации движений	<b>26.09</b>		
<b>12</b>	Дневник наблюдений по физической культуре	<b>28.09</b>		
<b>13</b>	Закаливание организма	<b>02.10</b>		
<b>14</b>	Утренняя зарядка	<b>03.10</b>		
<b>15</b>	Составление комплекса утренней зарядки	<b>05.10</b>		
<b>16</b>	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	<b>09.10</b>		
<b>17</b>	Строевые упражнения и команды	<b>10.10</b>		
<b>18</b>	Строевые упражнения и команды	<b>12.10</b>		
<b>19</b>	Прыжковые упражнения	<b>16.10</b>		
<b>20</b>	Прыжковые упражнения	<b>17.10</b>		
<b>21</b>	Гимнастическая разминка	<b>19.10</b>		
<b>22</b>	Ходьба на гимнастической	<b>23.10</b>		

	скамейке			
23	Ходьба на гимнастической скамейке	24.10		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	07.11		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	09.11		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	13.11		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	14.11		
28	Танцевальные гимнастические движения	16.11		
29	Танцевальные гимнастические движения	20.11		
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	21.11		
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	23.11		
32	Спуск с горы в основной стойке	27.11		
33	Спуск с горы в основной стойке	28.11		
34	Подъем лесенкой	30.11		
35	Подъем лесенкой	04.12		
36	Спуски и подъёмы на лыжах	05.12		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	07.12		
38	Торможение лыжными палками	11.12		
39	Торможение лыжными палками	12.12		
40	Торможение падением на бок	14.12		
41	Торможение падением на бок	18.12		
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	19.12		
43	Броски мяча в неподвижную мишень	21.12		
44	Броски мяча в неподвижную мишень	25.12		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	26.12		

<b>46</b>	Сложно координированные прыжковые упражнения	<b>28.12</b>		
<b>47</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>09.01</b>		
<b>48</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>11.01</b>		
<b>49</b>	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	<b>15.01</b>		
<b>50</b>	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	<b>16.01</b>		
<b>51</b>	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	<b>18.01</b>		
<b>52</b>	Бег с поворотами и изменением направлений	<b>22.01</b>		
<b>53</b>	Бег с поворотами и изменением направлений	<b>23.01</b>		
<b>54</b>	Сложно координированные беговые упражнения	<b>25.01</b>		
<b>55</b>	Сложно координированные беговые упражнения	<b>29.01</b>		
<b>56</b>	Подвижные игры с приемами спортивных игр	<b>30.01</b>		
<b>57</b>	Игры с приемами баскетбола	<b>01.02</b>		
<b>58</b>	Игры с приемами баскетбола	<b>05.02</b>		
<b>59</b>	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	<b>06.02</b>		
<b>60</b>	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	<b>08.02</b>		
<b>61</b>	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	<b>12.02</b>		
<b>62</b>	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	<b>13.02</b>		
<b>63</b>	Прием «волна» в баскетболе	<b>15.02</b>		
<b>64</b>	Прием «волна» в баскетболе	<b>19.02</b>		
<b>65</b>	Игры с приемами футбола: метко в цель	<b>20.02</b>		
<b>66</b>	Игры с приемами футбола: метко в цель	<b>22.02</b>		

<b>67</b>	Гонка мячей и слалом с мячом	<b>26.02</b>		
<b>68</b>	Гонка мячей и слалом с мячом	<b>27.02</b>		
<b>69</b>	Футбольный бильярд	<b>29.02</b>		
<b>70</b>	Футбольный бильярд	<b>04.03</b>		
<b>71</b>	Бросок ногой	<b>05.03</b>		
<b>72</b>	Бросок ногой	<b>07.03</b>		
<b>73</b>	Подвижные игры на развитие равновесия	<b>11.03</b>		
<b>74</b>	Подвижные игры на развитие равновесия	<b>12.03</b>		
<b>75</b>	Знакомство с мячами - хопами	<b>14.03</b>		
<b>76</b>	Прыжки на мячах - хопах	<b>18.03</b>		
<b>77</b>	Круговая тренировка	<b>19.03</b>		
<b>78</b>	Подвижные игры	<b>21.03</b>		
<b>79</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>01.04</b>		
<b>80</b>	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	<b>02.04</b>		
<b>81</b>	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	<b>04.04</b>		
<b>82</b>	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<b>08.04</b>		
<b>83</b>	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	<b>09.04</b>		
<b>84</b>	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	<b>11.04</b>		
<b>85</b>	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	<b>15.04</b>		
<b>86</b>	Тестирование вися на время	<b>16.04</b>		
<b>87</b>	Тестирование наклона вперед из положения стоя	<b>18.04</b>		
<b>88</b>	Тестирование прыжка в длину с места	<b>22.04</b>		
<b>89</b>	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	<b>23.04</b>		
<b>90</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	<b>25.04</b>		
<b>91</b>	Техника метания на точность (разные предметы)	<b>27.04</b>		

<b>92</b>	Тестирование метания малого мяча на точность	<b>02.05</b>		
<b>93</b>	Подвижные игры для зала	<b>06.05</b>		
<b>94</b>	Беговые упражнения	<b>07.05</b>		
<b>95</b>	Бег на 30 м с высокого старта	<b>13.05</b>		
<b>96</b>	Челночный бег 3x10м	<b>16.05</b>		
<b>97</b>	Метание мешочка (мяча) на дальность	<b>20.05</b>		
<b>98</b>	Подвижная игра «Хвостики»	<b>21.05</b>		
<b>99</b>	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	<b>23.05</b>		
<b>100</b>	Бег на 500м			
<b>101</b>	Подвижные игры с мячом			
<b>102</b>	Подвижные игры с мячом			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>				

