

Утверждаю
Директор школы

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

Календарно -тематическое планирование по адаптивной физической культуре

Класс: 3

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"

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
------------------	-------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------

1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.	05.09		
2	История появления современного спорта. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	06.09		
3	Виды физических упражнений	08.09		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой Метания мяча.	12.09		
5	Дозировка физических нагрузок	13.09		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	15.09		
7	Закаливание организма под душем	19.09		
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	20.09		
9	Строевые команды и упражнения	22.09		
10	Строевые команды и упражнения	26.09		
11	Лазанье по канату	27.09		
12	Лазанье по канату	29.09		
13	Передвижения по гимнастической скамейке	03.10		
14	Передвижения по гимнастической скамейке	04.10		
15	Передвижения по гимнастической стенке	06.10		
16	Передвижения по гимнастической стенке	10.10		
17	Прыжки через скакалку	11.10		
18	Прыжки через скакалку	13.10		
19	Лазанье по канату	17.10		
20	Лазанье по канату	18.10		
21	Передвижения по гимнастической стенке	20.10		
22	Передвижения по гимнастической	24.10		

	стенке			
23	Передвижения по гимнастической стенке	25.10		
24	Прыжки через скакалку	07.11		
25	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	08.11		
26	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	10.11		
27	Броски набивного мяча	14.11		
28	Броски набивного мяча	15.11		
29	Челночный бег	17.11		
30	Челночный бег	21.11		
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	22.11		
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	24.11		
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	28.11		
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	29.11		
35	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	01.12		
36	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	05.12		
37	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	06.12		
38	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	08.12		
39	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	12.12		
40	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	13.12		
41	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Осанка.	15.12		
42	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	19.12		
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным	20.12		

	ходом. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.			
44	Повороты на лыжах способом переступания на месте	22.12		
45	Повороты на лыжах способом переступания в движении	26.12		
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении	27.12		
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	09.01		
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	10.01		
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	12.01		
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	16.01		
51	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	17.01		
52	Спортивная игра баскетбол. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	19.01		
53	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	23.01		
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	24.01		
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	26.01		
56	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	30.01		
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	31.01		
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	02.02		
59	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	06.02		
60	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	07.02		
61	Спортивная игра волейбол	09.02		

62	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость	13.02		
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	14.02		
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	16.02		
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	20.02		
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	21.02		
67	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	27.02		
68	Ведение мяча на месте. Спортивная игра футбол	28.02		
69	Ведения мяча в шаге.	01.03		
70	Подвижные игры с приемами футбола	05.03		
71	Подвижные игры с приемами футбола	06.03		
72	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча	12.03		
73	Подвижные игры с приемами футбола	13.03		
74	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	15.03		
75	Подвижные игры с приемами футбола	19.03		
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	20.03		
77	Бег на 30м. Эстафеты	22.03		
78	Бег на 30м. Эстафеты	02.04		
79	Бег на 500м	03.04		
80	Бег на 500м	05.04		
81	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	09.04		

82	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	10.04		
83	Эстафеты	12.04		
84	Эстафеты	16.04		
85	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	17.04		
86	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	19.04		
87	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	23.04		
88	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	24.04		
89	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	26.04		
90	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	03.05		
91	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	07.05		
92	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	08.05		
93	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	15.05		
94	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	17.05		
95	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	21.05		
96	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	22.05		
97	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	24.05		
98	Челночный бег 3*10м. Эстафеты			

99	Подвижные игры			
100	Подвижные игры			
101	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».			
102	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				