

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно -тематическое планирование по адаптивной физической культуре

Класс: 4

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. Из истории развития физической культуры в России	04.09		
2	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	05.09		
3	Самостоятельная физическая подготовка	06.09		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	11.09		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	12.09		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	13.09		
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	18.09		
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	19.09		
9	Закаливание организма	20.09		
10	Техника безопасности на уроке по гимнастике.	25.09		
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	26.09		
12	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	27.09		
13	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	02.10		
14	Прыжки через скакалку. Тренировка ума и характера.	03.10		
15	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	04.10		
16	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	09.10		
17	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	10.10		
18	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	11.10		

19	Упражнения на гимнастической перекладине	16.10		
20	Упражнения на гимнастической перекладине	17.10		
21	Лазанье по канату произвольным способом.	18.10		
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	23.10		
23	Обучение опорному прыжку	24.10		
24	Лазанье по канату произвольным способом.	25.10		
25	Упражнения на гимнастической перекладине	07.11		
26	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	08.11		
27	Упражнения на гимнастической перекладине	13.11		
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	14.11		
29	Лазание по наклонной скамейке.	15.11		
30	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	20.11		
31	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	21.11		
32	Лазание по наклонной скамейке.	22.11		
33	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	27.11		
34	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	28.11		
35	Прыжки через скакалку.	29.11		
36	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	04.12		
37	Беговые упражнения	05.12		
38	Прыжки через скакалку.	06.12		
39	Беговые упражнения	11.12		
40	Метание малого мяча на дальность	12.12		
41	Метание малого мяча на дальность	13.12		
42	Метание малого мяча на дальность	18.12		

43	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	19.12		
44	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Спортивная одежда и обувь.	20.12		
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	25.12		
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	26.12		
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	27.12		
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	09.01		
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	10.01		
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	15.01		
51	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	16.01		
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	17.01		
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	22.01		
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	23.01		
55	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	24.01		
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	29.01		
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	30.01		
58	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	31.01		
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	05.02		
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	06.02		
61	Подвижная игра «Мяч на полу».	07.02		

62	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	12.02		
63	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	13.02		
64	Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди.	14.02		
65	Упражнения из игры волейбол	19.02		
66	Упражнения из игры волейбол	20.02		
67	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	21.02		
68	Упражнения из игры баскетбол	26.02		
69	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Закаливание.	27.02		
70	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	28.02		
71	Упражнения из игры футбол	04.03		
72	Упражнения из игры футбол	05.03		
73	Подвижная игра «Попади в мяч».	06.03		
74	Подвижная игра «Попади в мяч».	11.03		
75	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	12.03		
76	Лазанье по канату произвольным способом.	13.03		
77	Бег на 30м. Эстафеты	18.03		
78	Бег на 30м. Эстафеты	19.03		
79	Лазанье по канату произвольным способом.	20.03		
80	Бег на 500м	01.04		
81	Бег на 500м	02.04		
82	Упражнения в равновесии.	03.04		
83	Кросс на 1 км. Подводящие упражнения	08.04		
84	Кросс на 1 км. Подводящие упражнения	09.04		
85	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	10.04		

86	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	15.04		
87	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	16.04		
88	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	17.04		
89	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	22.04		
90	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	23.04		
91	Упражнения в равновесии.	24.04		
92	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	27.04		
93	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	06.05		
94	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	07.05		
95	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	08.05		
96	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	13.05		
97	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	15.05		
98	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	20.05		
99	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	21.05		
100	Челночный бег 3*10м.	22.05		
101	Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
102	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				