

Утверждаю  
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

## **Календарно - тематическое планирование**

по адаптивной физической культуре

Класс 9

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

Контрольных работ :1

Планирование составлено на основе: адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска», ориентировано на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУСО «Санаторная школа-интернат г. Калининска».

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
<b>Легкая атлетика 10ч</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике Бег 30м с высокого старта			
2	Бег 30м с высокого старта			
3	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
4	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
5	Кросс 1000 м			
6	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут			
7	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут			
8	Метание мяча на дальность.			
9	Метание мяча на дальность			
10	Метание мяча на дальность			
<b>Спортивные игры 5ч</b>				
11	Передача мяча снизу в парах			
12	Передача мяча снизу в парах			
13	Передача мяча снизу в парах			
14	Передача мяча сверху в тройках			
15	Передача мяча сверху в тройках			
<b>Гимнастика 14ч</b>				
16	Подтягивание , поднимание туловища			
17	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения			
18	Акробатические упражнения. Кувырки перевороты стойки			
19	Акробатические упражнения. Кувырки перевороты стойки			
20	Кувырки, перевороты, стойки			
21	Висы и упоры			
22	Висы и упоры			

23	Висы и упоры			
24	Упражнения в равновесии			
25	Упражнения в равновесии			
26	Упражнения для развития мышц ног			
27	Упражнения для развития мышц ног			
28	Упражнения на формирование правильной осанки			
29	Упражнения на формирование правильной осанки			
<b>Спортивные игры 7ч</b>				
30	Передача остановка, атакующий удар			
31	Футбол. Передача остановка,			
32	Удар по катящему мячу.			
33	Удар по катящему мячу.			
34	Удар по воротам по катящему мячу.			
35	Пробивание штрафных ударов			
36	Подтягивание, поднимающие туловища из положения лежа.			
<b>Лыжная подготовка 5ч</b>				
37	Инструктаж по технике безопасности по лыжам попеременный четырехшажный ход			
38	Лыжи/подг. Обучение. Попеременный четырехшажный ход			
39	Закрепление. Попеременный, четырехшажный ход			
40	Контрольная. Попеременный, четырехшажный ход			
41	Обучение. Переход с попеременных ходов на одновременные			
<b>Спортивные игры 10 ч</b>				
42	Волейбол. Передача у сетки и в прыжке удар через сетку			
43	Прием мяча, отраженного сеткой			
44	Прием мяча, отраженного сеткой			
45	Прием мяча, отраженного сеткой			
46	Нижняя, верхняя подача			

47	Нижняя, верхняя подача			
48	Нижняя, верхняя подача			
49	Игра в нападении, защите			
50	Игра в нападении, защите			
51	Игра в нападении, защите			
<b>Гимнастика 7 ч</b>				
52	Упражнение с набивными мячами			
53	Подтягивание, сгибание и разгибание рук из положения лёжа.			
54	Поднимание туловища из положения лёжа			
55	Прыжки через скакалку			
56	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике.			
57	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
58	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
<b>Спортивные игры 10 ч</b>				
59	Футбол. Передача мяча в парах			
60	Передача мяча в парах (в тройках)			
61	Передача мяча в парах (в тройках)			
62	Удар по воротам			
63	Удар по воротам			
64	Удар по воротам по катящему мячу			
65-66	Передача мяча в беге, в парах (в тройках)			
67-68	Передача мяча в беге, в парах (в тройках) .			
	Итого:	68		





Мальчики	8,5-9,6	5,4-6,0	4:50-6:10	20-9	22-10	+8-+2	27-19 18-13	285-210
девочки	8,7-9,9	5,6-6,4	5:10-6:30	15-7	13-5	+11-+3		250-190