

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Иркутская область Зиминский район

МОУ Филипповская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ С.В. Коновалова

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ Т.А. Пивоварова

Приказ № 144/1 от «29» августа 2023 г

. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 – 9 классов

с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Пояснительная записка по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся 1 – 9 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Нормативные правовые акты и методические документы, на основе которых разработана рабочая программа:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Учебного плана МОУ Филипповская СОШ

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики,

формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.

В соответствии с ФАООП и учебного плана школы, учебный предмет «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» на изучение которого отводится 99 часов в год при 3 часах в неделю (33 учебные недели) для учащихся 1 классов, 102 часа при 3 часах в неделю для учащихся 2 – 4 классов (34 учебные недели) и 68 часов в год при 2 часах в неделю (34 учебные недели) для 5 - 9 классов.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения (IV класс).

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения (IX класс).

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической

культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Формируемые базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- писать;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Содержание программы отражено в пяти разделах:

"Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических

снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

В зависимости от оснащения конкретными материально – техническим оборудованием и инвентарем, отсутствием бассейна учителям разрешается изменить выделенный объем времени и тем на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Формы обучения: коллективные, индивидуальные, групповые, фронтальные.

Технологии обучения: личностно-ориентированное обучение, игровые, здоровьесберегающие, развивающие технологии, технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа, контрольная работа, фронтальный опрос, беседа.

Система оценки достижения планируемых результатов

В тексте программе используется следующая система условных обозначений

- УНЗ – Урок получения нового знания.

- **УЗиФ** - Урок закрепления знаний и формирования ЗУН (знаний, умений, навыков)
- **УОиС** - Урок обобщения и систематизации
- **УК** - Урок контроля ЗУН и коррекции знаний
- **КУ**- Комбинированный урок

Критерии для оценивания **устных ответов** являются общими для **всех предметов**.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он: обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя сформулировать, обосновать самостоятельно ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с помощью учителя; допускает аграмматизмы в речи.

Оценка «3» ставится, если обучающийся частично понимает тему, излагает материал недостаточно полно и последовательно, допускает ряд ошибок в речи, не способен самостоятельно применять знания, нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Оценка «1», «2» не ставится в журнал.

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 1 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	1			
2.	Гимнастика, акробатика	14			
3.	Лёгкая атлетика	37			
4.	Подвижные и спортивные игры	36			
5.	Лыжная подготовка	11			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 2 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	в ходе урока			
2.	Гимнастика, акробатика	22			
3.	Лёгкая атлетика	32			
4.	Подвижные и спортивные игры	30			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 3 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	в ходе урока			
2.	Гимнастика, акробатика	22			
3.	Лёгкая атлетика	32			
4.	Подвижные и спортивные игры	30			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 4 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	в ходе урока			
2.	Гимнастика, акробатика	22			
3.	Лёгкая атлетика	32			
4.	Подвижные и спортивные игры	30			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 5 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество во часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	1			
2.	Гимнастика, акробатика	14			
3.	Лёгкая атлетика	16			
4.	Подвижные и спортивные игры	19			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 6 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество во часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	1			
2.	Гимнастика, акробатика	14			
3.	Лёгкая атлетика	16			
4.	Подвижные и спортивные игры	19			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 7класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество во часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	1			
2.	Гимнастика, акробатика	14			
3.	Лёгкая атлетика	16			
4.	Подвижные и спортивные игры	19			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 8 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество во часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	1			
2.	Гимнастика, акробатика	14			
3.	Лёгкая атлетика	16			
4.	Подвижные и спортивные игры	19			
5.	Лыжная подготовка	18			

Учебно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 9 класс

№ п/п	Тема / раздел	Количество во часов	Количество		
			к/р	прак./р	экскурсии
1.	Основы знаний	1			
2.	Гимнастика, акробатика	14			
3.	Лёгкая атлетика	16			
4.	Подвижные и спортивные игры	19			
5.	Лыжная подготовка	18			

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 1 класс

№ урока	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол- во часо в	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
Основы знаний - 1							
1			Вводный урок . Чистота одежды и обуви.	1	Изучение нового материала	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
Легкая атлетика - 22							
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. (10 - 30м)	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
4-5			Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ. Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
6 - 7			Перебежки группами и по одному 15-20 м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
8 - 9			Прыжки с продвижением вперед, назад. Влево, вправо.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

					предметами. Ходьба и бег в колонне. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	движений, общей моторной ловкости.
10 - 11			Прыжок в длину с места.	2	КУ Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
12			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	КУ Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
13 - 14			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	КУ Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне с изменением темпа. Корректирующие упражнения: круговые движения кистью. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
15 - 16			Метание мяча в цель.	2	КУ Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Корректирующие упражнения Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Произвольное метание малых мячей.	1	КУ Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Корректирующие упражнения Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
18 - 19			Челночный бег 3*10.	2	КУ Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

20			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21 - 22			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Размыкание и смыкание в шеренге.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
23			Игры с элементами легкой атлетики.	1	КУ	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
Гимнастика – 14							
24 - 25			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	2	КУ	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
26 - 27			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	2	КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
28 - 29			Стойка на лопатках согнув ноги.	2	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
30 - 31			Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	2	КУ	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
32 - 33			Кувырок вперёд из положения: упор присев.	2	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
34			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	1	КУ	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
35			Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	1	КУ	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
36 -37			Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа	2	КУ	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

		лазания.			ОТ и ТБ.	движений, гибкости, ловкости.
Лыжная подготовка – 11						
38		Вводный урок. Изучение лыжного инвентаря.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
39		Выполнение команд: «становись», «равняйся», «мирно». «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строчные упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
40 - 42		Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне.	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
43 - 45		Подъем ступающим шагом на склон.	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Правильная постановка рук и ног. Подъем по склону. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
46 - 48		Передвижение на лыжах до 400м.	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
Коррекционные подвижные игры - 36						
49 - 52		Подвижные игры с бегом.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
53 - 55		Подвижные игры с прыжками.	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
56 - 59		Подвижные игры с мячом.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости.
60 - 64			Подвижные игры с бегом.	5	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
65 - 68			Подвижные игры с прыжками.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великань». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
69 - 72			Подвижные игры с мячом.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра «Запомни имя». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
73 - 76			Подвижные игры с бегом.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
77 - 80			Подвижные игры с прыжками.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
81 - 84			Подвижные игры – эстафеты.	4	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч» Коррекционная игра «Курочка-хохлатка». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
Легкая атлетика- 15							
85			Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

86		Метание мяча в движущуюся цель с трех шагов.	1	КУ	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
87		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» .	1	КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
88- 89		Метание мяча на дальность.	2	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
90 - 91		Метание мяча в движущуюся цель с трех шагов.	2	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
92 - 93		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
94 - 95		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.	2	КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
96 - 97		Эстафетный бег.	2	КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
98 - 99		Эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	КУ	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 2 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Легкая атлетика. Проверочные испытания: отжимание, прыжок с места в длину.		Контрольный	Разминка, сдача контрольного норматива	Уметь выполнять разминку. Знать технику выполнения отжимания.
2			Проверочные испытания: подтягивание, бег 30 м.		Контрольный	Разминка, сдача контрольного норматива	Уметь выполнять разминку. Знать правила бега на 30м.
3			Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка; подвижная игра «Два мороза».	Уметь выполнять разминку. Знать где право, а где лево; знать правила игры.
4			Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». (Урок 2)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку. Знать где право, а где лево; знать правила игры.
5			Ходьба под счет. Подвижная игра «Вызов номера». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево; знать правила игры.
6			Ходьба под счет. Подвижная игра «Вызов номера». (Урок 2)		Контрольный	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево; знать правила игры.
7			Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево»	Знать технику равномерного бега. Понимать правила подвижной игры «Пятнашки»
8			Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево»	Знать технику равномерного бега. Понимать правила подвижной игры «Пятнашки»
9			Бег на скорость 30м. Прыжки		Изучение нового	Разминка в кругу.	Знать технику низкого старта.

			в высоту с прямого разбега. (Урок 1)		материала		Уметь выполнять прыжок с прямого разбега.
10			Бег на скорость 30м. Прыжки в высоту с прямого разбега. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка в кругу.	Знать технику низкого старта. Уметь выполнять прыжок с прямого
11			Прыжок в высоту. Медленный бег до 2-х мин. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать технику прыжка в высоту. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
12			Прыжок в высоту. Медленный бег до 2-х мин. (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать технику прыжка в высоту. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
13			Прыжок в длину с разбега. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
14			Прыжок в длину с разбега. (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
15			Метание малого мяча на дальность. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Разминка в движении.	Знать технику метания малого мяча. Уметь правильно выполнять разминку в движении.
16			Метание малого мяча на дальность. (Урок 2)		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Разминка в движении.	Знать технику метания малого мяча. Уметь правильно выполнять разминку в движении.
17			Игра в футбол. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
18			Игра в футбол. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
19			Игра в футбол. (Урок 3)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
20			Игра в футбол. (Урок 4)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.

21			Игра в футбол. (Урок 5)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
22			Гимнастика. Разучивание строевых команд.		Изучение нового материала	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые команды.
23			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		Изучение нового материала	Разминка. Перестроения из колонны по одному в колонну по два под счет.	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
24			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
25			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
26			Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Змейка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Змейка».
27			Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Змейка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Змейка».
28			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
29			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
30			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Выполнение перекатов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Пройти бесшумно».
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Выполнение перекатов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Пройти бесшумно».

			2)				
32			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол-20°) одноименным и разноименным способом. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.
33			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол-20°) одноименным и разноименным способом. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.
34			Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Ниточка и иголочка».
35			Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Ниточка и иголочка».
36			В висе сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
37			В висе сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
38			Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
39			Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
40			Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. (Урок 1)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.

41			Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
42			Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать последовательность элемента.
43			Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать последовательность элемента.
44			Лыжная подготовка. Вводный урок. Основы знаний.		Изучение нового материала	Изучение лыжного инвентаря.	Знать, что такое лыжная экипировка. Уметь пользоваться лыжной экипировкой.
45			Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
46			Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
47			Скользкий шаг. (Урок 1)		Изучение нового материала	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
48			Скользкий шаг. (Урок 2)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
49			Скользкий шаг. (Урок 3)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
50			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (Урок 1)		Комбинированный урок	Поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.
51			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (Урок 2)		Комбинированный урок	Поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.
52			Передвижение на лыжах до 500м. (Урок 1)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 500м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 500 м

53		Передвижение на лыжах до 500м. (Урок 2)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 500м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 500 м
54		Спуски с небольшого склона, низкая стойка. (Урок 1)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке. Торможение падением.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками.
55		Спуски с небольшого склона, низкая стойка. (Урок 2)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке. Торможение падением.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
56		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 1)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
57		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 2)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
58		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 3)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
59		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 1)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
60		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 2)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
61		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 3)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
62		Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели» (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать правила игры «Отгадай по голосу», «Карусели» Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
63		«Отгадай по голосу», «Карусели» (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать правила игры «Отгадай по голосу», «Карусели» Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
64		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок 1)		Изучение нового материала	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».
65		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок		Комбинированный	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».

			2)				
66			«Салки маршем» повторяй за мной». (Урок 1)		Изучение нового материала	Упражнения с мячами в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами в парах и подвижные игры «Салки маршем» повторяй за мной»
67			«Салки маршем» повторяй за мной». (Урок 2)		Комбинированный	Упражнения с мячами в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами в парах и подвижные игры «Салки маршем» повторяй за мной»
68			«Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Подвижная мишень» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»
69			«Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Подвижная мишень» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Подвижная мишень»
70			«Лисы и куры», «Точный расчет» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
71			«Лисы и куры», «Точный расчет» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
72			«У ребят порядок строгий» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разучивание разминки закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами. Правила игры «У ребят порядок строгий»
73			«У ребят порядок строгий» (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, ощущения.
74			«У медведя во бору», «Пустое место». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «У медведя во бору»

75			«У медведя во бору», «Пустое место». (Урок 2)		Комбинированный	Разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Пустое место»
76			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Охотники и утки»
77			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Кто дальше бросит»
78			«Мяч по кругу», «Горячий мяч». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Мяч по кругу»
79			«Мяч по кругу», «Горячий мяч». (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Горячий мяч»
80			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Прыгающие воробушки»
81			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Зайцы в огороде»
82			Спортивные игры. Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
83			Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
84			Волейбол. Верхняя передача мяча. (Урок 1).		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
85			Волейбол. Верхняя передача мяча.(Урок 2).		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.

86		Баскетбол. Игры с баскетбольным мячом "Горячий мяч", "Галки". (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры "Горячий мяч"
87		Баскетбол. Игры с баскетбольным мячом "Горячий мяч", "Галки". (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры "Галки"
88		Игры с баскетбольными мячами «Эстафета», «Передал-садись». (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Подвижная игра «Эстафета»	Уметь правильно выполнять строевые команды; знать правила игры «Эстафета»
89		Игры с баскетбольными мячами «Эстафета», «Передал-садись». (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Подвижная игра «Передал-садись».	Уметь правильно выполнять строевые команды; знать правила игры «Передал-садись».
90		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять бросок мяча снизу на месте. Правила игры «Бросай – поймай»
91		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять бросок мяча снизу на месте. Правила игры «Бросай – поймай»
92		Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперь».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперь».
93		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперь».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперы».
94		Русская лапта. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.

95		Русская лапта. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
96		Русская лапта. (Урок 3)		Комбинированный урок	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
97		Русская лапта. (Урок 4)		Комбинированный урок	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
98		Русская лапта. (Урок 5)		Комбинированный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
99		Прыжок в длину с места.		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
100		Прыжок в длину с разбега.		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
101		Проверочные испытания отжимание, прыжок с места в длину.		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Уметь выполнять разминку. Знать технику отжимания и прыжка в длину с места.
102		Проверочные испытания подтягивание, бег 30м.		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Уметь выполнять разминку. Знать технику подтягивания, правила бега на 30м

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 3 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Легкая атлетика. Проверочные испытания: отжимание, прыжок с места в длину.		Контрольный	Разминка, сдача контрольного норматива	Уметь выполнять разминку. Знать технику выполнения отжимания.
2			Проверочные испытания: подтягивание, бег 30 м.		Контрольный	Разминка, сдача контрольного норматива	Уметь выполнять разминку. Знать правила бега на 30м.
3			Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка; подвижная игра «Два мороза».	Уметь выполнять разминку. Знать где право, а где лево; знать правила игры.
4			Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». (Урок 2)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку. Знать где право, а где лево; знать правила игры.
5			Ходьба под счет. Подвижная игра «Вызов номера». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево; знать правила игры.
6			Ходьба под счет. Подвижная игра «Вызов номера». (Урок 2)		Контрольный	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево; знать правила игры.
7			Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево»	Знать технику равномерного бега. Понимать правила подвижной игры «Пятнашки»
8			Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево»	Знать технику равномерного бега. Понимать правила подвижной игры «Пятнашки»

9		Бег на скорость 30м. Прыжки в высоту с прямого разбега. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в кругу.	Знать технику низкого старта. Уметь выполнять прыжок с прямого разбега.
10		Бег на скорость 30м. Прыжки в высоту с прямого разбега. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка в кругу.	Знать технику низкого старта. Уметь выполнять прыжок с прямого
11		Прыжок в высоту. Медленный бег до 2-х мин. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать технику прыжка в высоту. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
12		Прыжок в высоту. Медленный бег до 2-х мин. (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать технику прыжка в высоту. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
13		Прыжок в длину с разбега. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
14		Прыжок в длину с разбега. (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
15		Метание малого мяча на дальность. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Разминка в движении.	Знать технику метания малого мяча. Уметь правильно выполнять разминку в движении.
16		Метание малого мяча на дальность. (Урок 2)		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Разминка в движении.	Знать технику метания малого мяча. Уметь правильно выполнять разминку в движении.
17		Игра в футбол. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
18		Игра в футбол. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
19		Игра в футбол. (Урок 3)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
20		Игра в футбол. (Урок 4)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.

21			Игра в футбол. (Урок 5)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
22			Гимнастика. Разучивание строевых команд.		Изучение нового материала	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые команды.
23			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		Изучение нового материала	Разминка. Перестроения из колонны по одному в колонну по два под счет.	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
24			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
25			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
26			Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Змейка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Змейка».
27			Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Змейка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Змейка».
28			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
29			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
30			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Выполнение перекатов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Пройти бесшумно».
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Выполнение перекатов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Пройти бесшумно».

			2)				
32			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол-20°) одноименным и разноименным способом. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.
33			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол-20°) одноименным и разноименным способом. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.
34			Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Ниточка и иголочка».
35			Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Ниточка и иголочка».
36			В висе сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
37			В висе сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
38			Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
39			Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
40			Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. (Урок 1)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.

41		Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
42		Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать последовательность элемента.
43		Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать последовательность элемента.
44		Лыжная подготовка. Вводный урок. Основы знаний.		Изучение нового материала	Изучение лыжного инвентаря.	Знать, что такое лыжная экипировка. Уметь пользоваться лыжной экипировкой.
45		Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
46		Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
47		Скользкий шаг. (Урок 1)		Изучение нового материала	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
48		Скользкий шаг. (Урок 2)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
49		Скользкий шаг. (Урок 3)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
50		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (Урок 1)		Комбинированный урок	Поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.
51		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (Урок 2)		Комбинированный урок	Поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.
52		Передвижение на лыжах до 500м. (Урок 1)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 500м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 500 м

53		Передвижение на лыжах до 500м. (Урок 2)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 500м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 500 м
54		Спуски с небольшого склона, низкая стойка. (Урок 1)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке. Торможение падением.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками.
55		Спуски с небольшого склона, низкая стойка. (Урок 2)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке. Торможение падением.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
56		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 1)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
57		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 2)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
58		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 3)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
59		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 1)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
60		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 2)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
61		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 3)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
62		Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели» (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать правила игры «Отгадай по голосу», «Карусели» Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
63		«Отгадай по голосу», «Карусели» (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать правила игры «Отгадай по голосу», «Карусели» Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
64		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок 1)		Изучение нового материала	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».
65		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок		Комбинированный	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».

			2)				
66			«Салки маршем» повторяй за мной». (Урок 1)		Изучение нового материала	Упражнения с мячами в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами в парах и подвижные игры «Салки маршем» повторяй за мной»
67			«Салки маршем» повторяй за мной». (Урок 2)		Комбинированный	Упражнения с мячами в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами в парах и подвижные игры «Салки маршем» повторяй за мной»
68			«Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Подвижная мишень» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»
69			«Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Подвижная мишень» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Подвижная мишень»
70			«Лисы и куры», «Точный расчет» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
71			«Лисы и куры», «Точный расчет» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
72			«У ребят порядок строгий» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разучивание разминки закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами. Правила игры «У ребят порядок строгий»
73			«У ребят порядок строгий» (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, ощущения.
74			«У медведя во бору», «Пустое место». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «У медведя во бору»

75			«У медведя во бору», «Пустое место». (Урок 2)		Комбинированный	Разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Пустое место»
76			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Охотники и утки»
77			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Кто дальше бросит»
78			«Мяч по кругу», «Горячий мяч». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Мяч по кругу»
79			«Мяч по кругу», «Горячий мяч». (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Горячий мяч»
80			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Прыгающие воробушки»
81			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Зайцы в огороде»
82			Спортивные игры. Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
83			Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
84			Волейбол. Верхняя передача мяча. (Урок 1).		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
85			Волейбол. Верхняя передача мяча.(Урок 2).		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.

86		Баскетбол. Игры с баскетбольным мячом "Горячий мяч", "Галки". (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры "Горячий мяч"
87		Баскетбол. Игры с баскетбольным мячом "Горячий мяч", "Галки". (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры "Галки"
88		Игры с баскетбольными мячами «Эстафета», «Передал-садись». (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Подвижная игра «Эстафета»	Уметь правильно выполнять строевые команды; знать правила игры «Эстафета»
89		Игры с баскетбольными мячами «Эстафета», «Передал-садись». (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Подвижная игра «Передал-садись».	Уметь правильно выполнять строевые команды; знать правила игры «Передал-садись».
90		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять бросок мяча снизу на месте. Правила игры «Бросай – поймай»
91		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять бросок мяча снизу на месте. Правила игры «Бросай – поймай»
92		Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперь».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперь».
93		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперь».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперы».
94		Русская лапта. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.

95		Русская лапта. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
96		Русская лапта. (Урок 3)		Комбинированный урок	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
97		Русская лапта. (Урок 4)		Комбинированный урок	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
98		Русская лапта. (Урок 5)		Комбинированный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
99		Прыжок в длину с места.		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
100		Прыжок в длину с разбега.		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
101		Проверочные испытания отжимание, прыжок с места в длину.		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Уметь выполнять разминку. Знать технику отжимания и прыжка в длину с места.
102		Проверочные испытания подтягивание, бег 30м.		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Уметь выполнять разминку. Знать технику подтягивания, правила бега на 30м

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 4 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Легкая атлетика. Проверочные испытания: отжимание, прыжок с места в длину.		Контрольный	Разминка, сдача контрольного норматива	Уметь выполнять разминку. Знать технику выполнения отжимания.
2			Проверочные испытания: подтягивание, бег 30 м.		Контрольный	Разминка, сдача контрольного норматива	Уметь выполнять разминку. Знать правила бега на 30м.
3			Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка; подвижная игра ««Два мороза».	Уметь выполнять разминку. Знать где право, а где лево; знать правила игры.
4			Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». (Урок 2)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку. Знать где право, а где лево; знать правила игры.
5			Ходьба под счет. Подвижная игра «Вызов номера». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево; знать правила игры.
6			Ходьба под счет. Подвижная игра «Вызов номера». (Урок 2)		Контрольный	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево; знать правила игры.
7			Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево»	Знать технику равномерного бега. Понимать правила подвижной игры «Пятнашки»
8			Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево»	Знать технику равномерного бега. Понимать правила подвижной игры «Пятнашки»

9		Бег на скорость 30м. Прыжки в высоту с прямого разбега. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в кругу.	Знать технику низкого старта. Уметь выполнять прыжок с прямого разбега.
10		Бег на скорость 30м. Прыжки в высоту с прямого разбега. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка в кругу.	Знать технику низкого старта. Уметь выполнять прыжок с прямого
11		Прыжок в высоту. Медленный бег до 2-х мин. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать технику прыжка в высоту. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
12		Прыжок в высоту. Медленный бег до 2-х мин. (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать технику прыжка в высоту. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
13		Прыжок в длину с разбега. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
14		Прыжок в длину с разбега. (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
15		Метание малого мяча на дальность. (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Разминка в движении.	Знать технику метания малого мяча. Уметь правильно выполнять разминку в движении.
16		Метание малого мяча на дальность. (Урок 2)		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Разминка в движении.	Знать технику метания малого мяча. Уметь правильно выполнять разминку в движении.
17		Игра в футбол. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
18		Игра в футбол. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
19		Игра в футбол. (Урок 3)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
20		Игра в футбол. (Урок 4)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.

21			Игра в футбол. (Урок 5)		Комбинированный	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать технику ведения мяча. Уметь играть в три паса.
22			Гимнастика. Разучивание строевых команд.		Изучение нового материала	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые команды.
23			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		Изучение нового материала	Разминка. Перестроения из колонны по одному в колонну по два под счет.	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
24			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
25			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
26			Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Змейка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Змейка».
27			Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Змейка». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Змейка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Змейка».
28			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
29			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
30			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Выполнение перекатов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Пройти бесшумно».
31			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Выполнение перекатов. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Пройти бесшумно».

			2)				
32			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол-20°) одноименным и разноименным способом. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.
33			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол-20°) одноименным и разноименным способом. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.
34			Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Ниточка и иголочка».
35			Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила игры «Ниточка и иголочка».
36			В висе сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
37			В висе сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
38			Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
39			Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
40			Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. (Урок 1)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.

41		Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, держать равновесие при ходьбе.
42		Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать последовательность элемента.
43		Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать последовательность элемента.
44		Лыжная подготовка. Вводный урок. Основы знаний.		Изучение нового материала	Изучение лыжного инвентаря.	Знать, что такое лыжная экипировка. Уметь пользоваться лыжной экипировкой.
45		Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
46		Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
47		Скользкий шаг. (Урок 1)		Изучение нового материала	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
48		Скользкий шаг. (Урок 2)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
49		Скользкий шаг. (Урок 3)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
50		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (Урок 1)		Комбинированный урок	Поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.
51		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. (Урок 2)		Комбинированный урок	Поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.
52		Передвижение на лыжах до 500м. (Урок 1)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 500м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 500 м

53		Передвижение на лыжах до 500м. (Урок 2)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 500м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 500 м
54		Спуски с небольшого склона, низкая стойка. (Урок 1)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке. Торможение падением.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками.
55		Спуски с небольшого склона, низкая стойка. (Урок 2)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке. Торможение падением.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
56		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 1)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
57		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 2)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
58		Катание с горы. Игры на склоне. (Урок 3)		Комбинированный урок	Спуск со склона в основной стойке.	Знать технику со склона в основной стойке с лыжными палками
59		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 1)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
60		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 2)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
61		Передвижение на лыжах до 600м. (Урок 3)		Комбинированный урок	Скользкий лыжный шаг с палками; прохождение дистанции 600м на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 600 м
62		Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели» (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать правила игры «Отгадай по голосу», «Карусели» Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
63		«Отгадай по голосу», «Карусели» (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать правила игры «Отгадай по голосу», «Карусели» Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
64		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок 1)		Изучение нового материала	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».
65		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок		Комбинированный	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».

			2)				
66			«Салки маршем» повторяй за мной». (Урок 1)		Изучение нового материала	Упражнения с мячами в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами в парах и подвижные игры «Салки маршем» повторяй за мной»
67			«Салки маршем» повторяй за мной». (Урок 2)		Комбинированный	Упражнения с мячами в парах.	Знать, как проводится разминка с мячами в парах и подвижные игры «Салки маршем» повторяй за мной»
68			«Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Подвижная мишень» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»
69			«Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Подвижная мишень» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Подвижная мишень»
70			«Лисы и куры», «Точный расчет» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
71			«Лисы и куры», «Точный расчет» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
72			«У ребят порядок строгий» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разучивание разминки закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами. Правила игры «У ребят порядок строгий»
73			«У ребят порядок строгий» (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, ощущения.
74			«У медведя во бору», «Пустое место». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «У медведя во бору»

75			«У медведя во бору», «Пустое место». (Урок 2)		Комбинированный	Разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Пустое место»
76			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Охотники и утки»
77			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Кто дальше бросит»
78			«Мяч по кругу», «Горячий мяч». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Мяч по кругу»
79			«Мяч по кругу», «Горячий мяч». (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Горячий мяч»
80			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Прыгающие воробушки»
81			«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры «Зайцы в огороде»
82			Спортивные игры. Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
83			Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
84			Волейбол. Верхняя передача мяча. (Урок 1).		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
85			Волейбол. Верхняя передача мяча.(Урок 2).		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.

86		Баскетбол. Игры с баскетбольным мячом "Горячий мяч", "Галки". (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры "Горячий мяч"
87		Баскетбол. Игры с баскетбольным мячом "Горячий мяч", "Галки". (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры "Галки"
88		Игры с баскетбольными мячами «Эстафета», «Передал-садись». (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево». Подвижная игра «Эстафета»	Уметь правильно выполнять строевые команды; знать правила игры «Эстафета»
89		Игры с баскетбольными мячами «Эстафета», «Передал-садись». (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево». Подвижная игра «Передал-садись».	Уметь правильно выполнять строевые команды; знать правила игры «Передал-садись».
90		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай» (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять бросок мяча снизу на месте. Правила игры «Бросай – поймай»
91		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай» (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять бросок мяча снизу на месте. Правила игры «Бросай – поймай»
92		Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперь».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперь».
93		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперь».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперы».
94		Русская лапта. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.

95		Русская лапта. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево» «кругом»	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
96		Русская лапта. (Урок 3)		Комбинированный урок	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
97		Русская лапта. (Урок 4)		Комбинированный урок	Строевые команды «направо», «налево». Разминка направленная на развитие координации движений	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
98		Русская лапта. (Урок 5)		Комбинированный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать строевые команды «направо», «налево» «кругом»; правила игры Русская лапта.
99		Прыжок в длину с места.		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
100		Прыжок в длину с разбега.		Изучение нового материала	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Знать технику прыжка в длину. Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
101		Проверочные испытания отжимание, прыжок с места в длину.		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Уметь выполнять разминку. Знать технику отжимания и прыжка в длину с места.
102		Проверочные испытания подтягивание, бег 30м.		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды «направо», «налево».	Уметь выполнять разминку. Знать технику подтягивания, правила бега на 30м

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 5 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.		УЗиФ	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	ВПФ
			Легкая атлетика				
2			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
3			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
4			Кроссовый бег 500 метров.		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
5			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (Урок 1)		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
6			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (Урок 2)		УЗиФ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
7			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
8			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». (Урок 2)		УЗиФ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

9			Метание теннисного мяча в длину. Толкание набивного мяча с места одной рукой.		КУ	Метание теннисного мяча в длину. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
10			Комплекс ОРУ со скакалкой.		КУ	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Гимнастика				
11			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.		КУ	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
12			Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.		КУ	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
13			Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекачивание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
14			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
15			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		КУ	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
16			Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (Урок 1).		КУ	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
17			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

18			Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.		КУ	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
19			Комплекс ОРУ с мячами.		КУ	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20			Прыжок через козла.		КУ	Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов (Урок 1).		УНЗ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
22			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов (Урок 2).		УзиФ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
23			Прыжок через козла в упор присев на козла (Урок 1).		УНЗ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
24			Прыжок через козла в упор присев на козла (Урок 2).		УзиФ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Лыжная подготовка				
25			Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение с лыжами под рукой, на плече		КУ	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Повороты на лыжах вокруг носков лыж.		КУ	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
27			Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		КУ	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
28			Спуск со склона в низкой стойке.		КУ	Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

29			Спуск со склона в основной стойке.		КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
30			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».		КУ	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
31			Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
32			Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
33			Передвижение на лыжах 1 км.		КУ	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
34			Эстафеты на лыжах.		КУ	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
35			Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км		КУ	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
36			Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.		КУ	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.		КУ	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
38			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.		КУ	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

39			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.		КУ	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
40			Коньковый ход (Урок 1)		УНЗ	Техника конькового хода	Коррекция координации движений
41			Коньковый ход (Урок 2)		УЗиФ	Техника работы ног при коньковом ходе	Коррекция координации движений, развития выносливости, силы
42			Развитие скоростной выносливости. Эстафета (Урок 1)		КУ	Развитие скоростной выносливости, эстафеты	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости, выносливости
			Спортивные игры				
43			Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.		КУ	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
44			Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.		КУ	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
45			Отработка подачи мяча двумя руками снизу .		КУ	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
46			Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		КУ	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
47			Отработка подачи в игре пионербол		КУ	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
48			Учебно – тренировочная игра « Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
49			Учебно – тренировочная игра « Пионербол» (Урок 2).		УЗиФ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
50			Передача двумя руками от груди в движении .		УНЗ	Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

51			Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
52			Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».		УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
54			Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.		КУ	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
55			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.		УНЗ	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
56			Отработка владения передачи мяча в парах.		КУ	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».		УЗиФ	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.		УЗиФ	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
59			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. (Урок 1)		УЗиФ	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Учебная игра в баскетбол (Урок 1).		КУ	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

61		Учебная игра в баскетбол (Урок 2).		КУ	Учебная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Легкая атлетика				
62		Метание мяча в движущуюся цель с трех шагов.		КУ	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
63		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат		КУ	Подбор разбега. Прыжки в высоту. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
64		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
65		Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. Зачет		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
66		Кроссовый бег 500 метров. Зачет		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
67		Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние. Упражнение на дыхание .		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
68		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 6 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.		УЗиФ	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	ВПФ
			Легкая атлетика				
2			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
3			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
4			Кроссовый бег 500 метров.		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
5			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (Урок 1)		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
6			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (Урок 2)		УЗиФ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
7			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
8			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». (Урок 2)		УЗиФ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

9			Метание теннисного мяча в длину. Толкание набивного мяча с места одной рукой.		КУ	Метание теннисного мяча в длину. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
10			Комплекс ОРУ со скакалкой.		КУ	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Гимнастика				
11			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.		КУ	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
12			Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.		КУ	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
13			Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекачивание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
14			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
15			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		КУ	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
16			Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (Урок 1).		КУ	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
17			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

18			Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.		КУ	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
19			Комплекс ОРУ с мячами.		КУ	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20			Прыжок через козла.		КУ	Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов (Урок 1).		УНЗ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
22			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов (Урок 2).		УзиФ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
23			Прыжок через козла в упор присев на козла (Урок 1).		УНЗ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
24			Прыжок через козла в упор присев на козла (Урок 2).		УзиФ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Лыжная подготовка				
25			Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение с лыжами под рукой, на плече		КУ	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Повороты на лыжах вокруг носков лыж.		КУ	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
27			Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		КУ	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
28			Спуск со склона в низкой стойке.		КУ	Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

29			Спуск со склона в основной стойке.		КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
30			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».		КУ	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
31			Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
32			Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
33			Передвижение на лыжах 1 км.		КУ	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
34			Эстафеты на лыжах.		КУ	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
35			Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км		КУ	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
36			Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.		КУ	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.		КУ	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
38			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.		КУ	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

39			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.		КУ	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
40			Коньковый ход (Урок 1)		УНЗ	Техника конькового хода	Коррекция координации движений
41			Коньковый ход (Урок 2)		УЗиФ	Техника работы ног при коньковом ходе	Коррекция координации движений, развития выносливости, силы
42			Развитие скоростной выносливости. Эстафета (Урок 1)		КУ	Развитие скоростной выносливости, эстафеты	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости, выносливости
			Спортивные игры				
43			Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.		КУ	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
44			Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.		КУ	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
45			Отработка подачи мяча двумя руками снизу .		КУ	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
46			Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		КУ	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
47			Отработка подачи в игре пионербол		КУ	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
48			Учебно – тренировочная игра « Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
49			Учебно – тренировочная игра « Пионербол» (Урок 2).		УЗиФ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
50			Передача двумя руками от груди в движении .		УНЗ	Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

51			Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
52			Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».		УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
54			Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.		КУ	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
55			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.		УНЗ	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
56			Отработка владения передачи мяча в парах.		КУ	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».		УЗиФ	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.		УЗиФ	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
59			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. (Урок 1)		УЗиФ	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Учебная игра в баскетбол (Урок 1).		КУ	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

61		Учебная игра в баскетбол (Урок 2).		КУ	Учебная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Легкая атлетика				
62		Метание мяча в движущуюся цель с трех шагов.		КУ	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
63		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат		КУ	Подбор разбега. Прыжки в высоту. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
64		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
65		Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. Зачет		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
66		Кроссовый бег 500 метров. Зачет		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
67		Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние. Упражнение на дыхание .		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
68		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 7 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.		УЗиФ	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	ВПФ
			Легкая атлетика				
2			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация « Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
3			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
4			Кроссовый бег 500 метров.		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
5			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (Урок 1)		КУ	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
6			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (Урок 2)		УЗиФ	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
7			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
8			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». (Урок 2)		УЗиФ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

9			Метание теннисного мяча в длину. Толкание набивного мяча с места одной рукой.		КУ	Метание теннисного мяча в длину. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
10			Комплекс ОРУ со скакалкой.		КУ	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Гимнастика				
11			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.		КУ	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
12			Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.		КУ	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
13			Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекачивание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
14			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
15			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		КУ	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
16			Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (Урок 1).		КУ	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
17			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

18			Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.		КУ	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
19			Комплекс ОРУ с мячами.		КУ	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20			Прыжок через козла.		КУ	Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов (Урок 1).		УНЗ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
22			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов (Урок 2).		УзиФ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
23			Прыжок через козла в упор присев на козла (Урок 1).		УНЗ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
24			Прыжок через козла в упор присев на козла (Урок 2).		УзиФ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Лыжная подготовка				
25			Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение с лыжами под рукой, на плече		КУ	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Повороты на лыжах вокруг носков лыж.		КУ	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
27			Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		КУ	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
28			Спуск со склона в низкой стойке.		КУ	Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

29			Спуск со склона в основной стойке.		КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
30			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».		КУ	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
31			Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
32			Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
33			Передвижение на лыжах 1 км.		КУ	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
34			Эстафеты на лыжах.		КУ	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
35			Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км		КУ	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
36			Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.		КУ	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.		КУ	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
38			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.		КУ	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

39			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.		КУ	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
40			Коньковый ход (Урок 1)		УНЗ	Техника конькового хода	Коррекция координации движений
41			Коньковый ход (Урок 2)		УЗиФ	Техника работы ног при коньковом ходе	Коррекция координации движений, развития выносливости, силы
42			Развитие скоростной выносливости. Эстафета (Урок 1)		КУ	Развитие скоростной выносливости, эстафеты	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости, выносливости
			Спортивные игры				
43			Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.		КУ	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
44			Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.		КУ	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
45			Отработка подачи мяча двумя руками снизу .		КУ	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
46			Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		КУ	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
47			Отработка подачи в игре пионербол		КУ	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
48			Учебно – тренировочная игра « Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
49			Учебно – тренировочная игра « Пионербол» (Урок 2).		УЗиФ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
50			Передача двумя руками от груди в движении .		УНЗ	Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

51			Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
52			Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».		УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
54			Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.		КУ	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
55			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.		УНЗ	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
56			Отработка владения передачи мяча в парах.		КУ	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».		УЗиФ	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.		УЗиФ	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
59			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. (Урок 1)		УЗиФ	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Учебная игра в баскетбол (Урок 1).		КУ	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

61		Учебная игра в баскетбол (Урок 2).		КУ	Учебная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Легкая атлетика				
62		Метание мяча в движущуюся цель с трех шагов.		КУ	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
63		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат		КУ	Подбор разбега. Прыжки в высоту. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
64		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
65		Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. Зачет		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
66		Кроссовый бег 500 метров. Зачет		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
67		Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние. Упражнение на дыхание .		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
68		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 8 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.		УЗиФ	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	ВПФ
			Легкая атлетика				
2			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
3			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
4			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
5			Кроссовый бег 500 метров.		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
6			ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через предметы.		КУ	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация «Виды прыжков».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
7			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
8			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

9		Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.		КУ	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
10		Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.		КУ	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Гимнастика				
11		Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.		КУ	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
12		Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекачивание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
13		Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
14		Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.		КУ	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперёд, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
15		Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.		КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
16		Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.		КУ	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
17		Комплекс ОРУ на развитие координации движений.		КУ	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
18		Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении .		УзиФ	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

19		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20		Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.		КУ	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21		Комплекс ОРУ с мячами.		КУ	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
22		Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.		УНЗ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
23		Прыжок через козла в упор присев на козла.		УНЗ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
24		Прыжок через козла ноги врозь.		УНЗ	Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Лыжная подготовка				
25		Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.		КУ	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26		Повороты на лыжах вокруг носков лыж.		КУ	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
27		Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		КУ	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
28		Спуск со склона в низкой, основной стойке.		КУ	Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
29		Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».		КУ	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
30		Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

31		Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
32		Передвижение на лыжах 1 км.		КУ	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
33		Эстафеты на лыжах.		КУ	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
34		Совершенствование навыков езды на лыжах.		КУ	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
35		Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км		КУ	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
36		Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.		КУ	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37		Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.		КУ	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
38		Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.		КУ	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
39		Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.		КУ	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
40		Коньковый ход (Урок 1)		УНЗ	Техника конькового хода	Коррекция координации движений
41		Коньковый ход (Урок 2)		УЗиФ	Техника работы ног при коньковом ходе	Коррекция координации движений, развития выносливости, силы
42		Развитие скоростной выносливости. Эстафета.		КУ	Развитие скоростной выносливости, эстафеты	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости, выносливости
		Спортивные игры				

43			Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.		КУ	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
44			Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.		КУ	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
45			Отработка подачи мяча двумя руками снизу .		КУ	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
46			Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		КУ	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
47			Учебно –тренировочная игра « Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
48			Учебно –тренировочная игра « Пионербол» (Урок 2).		УЗиФ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
49			Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
50			Комбинации из ранее изученных элементов. Учебно –тренировочная игра «Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». Стойки и перемещения.		УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
52			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.		КУ	Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила игры в « Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео « Как научиться играть в баскетбол ?»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.		УНЗ	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

54			Отработка владения передачи мяча в парах.		КУ	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
55			Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».		УЗиФ	Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
56			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.		УЗиФ	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Учебно-тренировочная игра Баскетбол».		УЗиФ	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. (Урок 3)		УЗиФ	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
59			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.		КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Учебно-тренировочная игра в баскетбол (Урок 1).		КУ	Учебная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
61			Учебно-тренировочная игра в баскетбол (Урок 2).		КУ	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Легкая атлетика				
62			Метание малого мяча на дальность. Зачет.		КУ	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
63			Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой с разбега.		КУ	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
64			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

65			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. Зачет		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
66			Кроссовый бег 500 метров. Зачет		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
67			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние. Упражнение на дыхание .		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
68			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 9 класс

№	Дата (план и факт)		Раздел, тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.		УЗиФ	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	ВПФ
			Легкая атлетика				
2			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
3			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
4			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
5			Кроссовый бег 500 метров.		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
6			ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через предметы.		КУ	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация «Виды прыжков».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
7			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
8			Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

9		Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.		КУ	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.
10		Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.		КУ	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Гимнастика				
11		Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.		КУ	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки
12		Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекачивание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
13		Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
14		Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.		КУ	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперёд, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
15		Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.		КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
16		Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.		КУ	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
17		Комплекс ОРУ на развитие координации движений.		КУ	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
18		Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении .		УзиФ	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

19		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.		КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20		Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.		КУ	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21		Комплекс ОРУ с мячами.		КУ	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатым между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
22		Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.		УНЗ	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
23		Прыжок через козла в упор присев на козла.		УНЗ	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
24		Прыжок через козла ноги врозь.		УНЗ	Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
		Лыжная подготовка				
25		Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.		КУ	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26		Повороты на лыжах вокруг носков лыж.		КУ	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
27		Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		КУ	Совершенствование передвижения на лыжах разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
28		Спуск со склона в низкой, основной стойке.		КУ	Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
29		Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».		КУ	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
30		Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

31		Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.		КУ	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
32		Передвижение на лыжах 1 км.		КУ	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
33		Эстафеты на лыжах.		КУ	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
34		Совершенствование навыков езды на лыжах.		КУ	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
35		Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км		КУ	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
36		Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.		КУ	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37		Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.		КУ	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
38		Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.		КУ	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
39		Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.		КУ	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
40		Коньковый ход (Урок 1)		УНЗ	Техника конькового хода	Коррекция координации движений
41		Коньковый ход (Урок 2)		УЗиФ	Техника работы ног при коньковом ходе	Коррекция координации движений, развития выносливости, силы
42		Развитие скоростной выносливости. Эстафета.		КУ	Развитие скоростной выносливости, эстафеты	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости, выносливости
		Спортивные игры				

43			Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.		КУ	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
44			Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.		КУ	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
45			Отработка подачи мяча двумя руками снизу .		КУ	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
46			Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		КУ	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
47			Учебно –тренировочная игра « Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
48			Учебно –тренировочная игра « Пионербол» (Урок 2).		УЗиФ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол». Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
49			Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».		КУ	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
50			Комбинации из ранее изученных элементов. Учебно –тренировочная игра «Пионербол» (Урок 1).		КУ	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол». Стойки и перемещения.		УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
52			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.		КУ	Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила игры в « Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео « Как научиться играть в баскетбол ?»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.		УНЗ	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

54			Отработка владения передачи мяча в парах.		КУ	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
55			Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».		УЗиФ	Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
56			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.		УЗиФ	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Учебно-тренировочная игра Баскетбол».		УЗиФ	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. (Урок 3)		УЗиФ	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
59			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.		КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Учебно-тренировочная игра в баскетбол (Урок 1).		КУ	Учебная игра «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
61			Учебно-тренировочная игра в баскетбол (Урок 2).		КУ	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
			Легкая атлетика				
62			Метание малого мяча на дальность. Зачет.		КУ	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
63			Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой с разбега.		КУ	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
64			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат		КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

65			Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками. Зачет		КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
66			Кроссовый бег 500 метров. Зачет		КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
67			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние. Упражнение на дыхание .		КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
68			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.		КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Перечень учебно – методической литературы

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.

Интернет-ресурсы

- 1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :<http://festival.1september.ru/articles/576894>
- 2.Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 3.К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 5.Pedsovet.Su. - Режим доступа :<http://pedsovet.su>
- 6.Прошколу.Яи. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>
- 7.Педсовет. - Режим доступа :<http://pedsovet.org>

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Необходимое количество	Примечания
1.	Технические средства обучения		
1.1	Музыкальный центр	Д	С возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей.
1.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, игровых моментов, соревнований и праздников
2.	Учебно-практическое оборудование		
	Гимнастика		
2.1	Козел гимнастический	Г	
2.2	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г	
2.5	Палка гимнастическая	К	
2.6	Скакалка гимнастическая	К	
2.7	Мат гимнастический	Г	
2.8	Гимнастический подкидной мостик	Г	
2.9	Кегли	К	
2.10	Обруч	К	
2.11	Велотренажер	Д	
2.12	Уголок гимнастический	Д	
2.13	Сухой бассейн	Д	
2.14	Комплекс с горкой	Д	
2.15	Фитбол	К	
2.16	шагометр	Д	
2.17	Тренажер силовой	Д	
2.18	Мягкий модуль	Д	
2.19	Коврик гимнастический	К	
2.20	гантели	Г	
3.	Легкая атлетика		
3.1	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.2	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Г	

3.3	Рулетка измерительная	Д	
3.4	секундомер	Д	
4.	Спортивные игры		
4.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами	Д	
4.2	Мячи баскетбольные	Г	
4.3	Стойка волейбольная	Д	
4.4	Мячи волейбольные	Г	
4.5	Сетка волейбольная	Д	
4.6	Мячи футбольные	Г	
4.7	Насос	Д	
4.8	Столлы теннисные	Д	
4.9	Мячи теннисные	Г	
4.10	Ракетки для тенниса	Г	
4.11	Шарики для тенниса	Г	
5.	Лыжная подготовка		
5.1	Лыжи (с креплениями и палками)	Г	
5.2	Ботинки лыжные	Г	
5.3	Санки	Д	
6.	Средства доврачебной помощи		
6.1	Аптечка	Д	
7.	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек, мальчиков.
7.2	Кабинет ЛФК		Включает в себя электромассажеры, оборудование для гимнастики
7.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря		Включает в себя стеллажи
8.	Пришкольный стадион		
8.1	Сектор для прыжков в длину с разбега	Д	
8.2	Игровое поле для футбола	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (12 – 15 учащихся). Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный материал (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат»

<p>Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения Протокол № _____ От «__» _____ 20__ г _____ Руководитель ШМО</p>	<p>Принято на заседании педагогического совета Протокол № _____ От «__» _____ 20__ г</p>	<p>Утверждаю Директор ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат» _____ П.Н.Корепанов Приказ № _____ От «__» _____ 20__ г</p>
---	--	--

**Рабочая программа
 "Адаптивная физическая культура»
 образования обучающихся класса
 с легкой умственной отсталостью
 (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

