

ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат»

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения Протокол № <u>1</u> От « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. Руководитель ШМО <u>[подпись]</u> (О.П.Булатова)	Принято на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат» (П.Н.Корепанов) Приказ № <u>72</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.
--	--	---



Рабочая программа по предмету
 «Адаптивная физическая культура»
 для учащихся 1 - 9 классов (2 вариант)

с. Зура, 2024 – 2029 гг.

Пояснительная записка по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся 1 – 9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

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

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 - 9 класса составлена на основе:

- 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) ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат».
- Учебного плана ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат».

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. **Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка",

"Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

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.

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 66 часов в год при 2 часов в неделю (33 учебные недели) для учащихся 1-2 классов и 68 часов в год при 2 часах в неделю (34 учебные недели) для 3-9 классов и 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели) для 5 класса.

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

Базовые учебные действия:

Л.- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к безопасному и бережному поведению;

К.- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

Р.- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

П.- пользоваться знаками, символам

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в

стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

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, фронтальный опрос, беседа.

Система оценки достижения планируемых результатов – без отметочная.

В тексте программы используется следующая система условных обозначений:

- **ФГОС** – Федеральный Государственный Образовательный Стандарт
- **ОРУ** – общеразвивающие упражнения
- **СФУ** – специальные физические упражнения
- **СБУ** – специальные беговые упражнения
- **СПУ** – специальные прыжковые упражнения
- **АООП** - Адаптированная основная общеобразовательная программа
- **ГКОУ** – Государственное Казенное Образовательное Учреждение
- **ТБ** – техника безопасности
- **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

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 1 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	3
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	10	-	-	-	-
4	Итог	66	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 2 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	3
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	10	-	-	-	-
4	Итог	66	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 3 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	4
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-

3	Лыжная подготовка	12	-	-	-	-
4	Итог	68	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	4
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	12	-	-	-	-
4	Итог	68	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	54	-	-	-	4
2	Коррекционные подвижные игры	30	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	18	-	-	-	-
4	Итог	102	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические	Экскурсии	Контроль

				работы		
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	4
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	12	-	-	-	-
4	Итог	68	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класс

№	Раздел (Тема)	Кол-во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	2
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	12	-	-	-	-
4	Итог	68	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класс

№	Раздел (Тема)	Кол-во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	2
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	12	-	-	-	-
4	Итог	68	-	-	-	-

Учебно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 9 класс

№	Раздел (Тема)	Кол- во часов (всего)	Виды занятий (в том числе)			
			Проектные работы	Лабораторные, практические работы	Экскурсии	Контроль
1	Физическая подготовка	37	-	-	-	2
2	Коррекционные подвижные игры	19	-	-	-	-
3	Лыжная подготовка	12	-	-	-	-
4	Итог	68	-	-	-	-

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 1 класс.

№ урока	Дата		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Физическая подготовка Вводный урок	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. (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			Прыжок в длину с места.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	ловкости.
7			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.
8-9			Метание малого мяча на дальность.	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.
10-11			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.
12			Челночный бег 3*10.	1	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.
13			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

						инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, гибкости, ловкости.
14-15			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.
16			Закрепление пройденного раздела.	1	Контрольный	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.
19			Стойка на лопатках.	1	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.
20			Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			Кувырок вперёд из положения: упор присев.	2	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

						лопатках. Инструктаж по ОТ.	ловкости.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Лыжная подготовка. Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			Подъем ступающим шагом на склон.	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Правильная постановка рук и ног. Подъем по	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

						склону. Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36-37			Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	2	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.
38-39			Подвижные игры с прыжками.	2	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.
40-41			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
42-43			Подвижные игры с бегом.	2	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.

44-45			Подвижные игры с прыжками.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
46-47			Подвижные игры с мячом.	2	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.
48-49			Подвижные игры с бегом.	2	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.
50-52			Подвижные игры с прыжками.	3	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.
53-54			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч» Коррекционная игра «Куточка-хохлатка». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
55			Физическая подготовка Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

							ловкости.
56			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.
57			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Бег на скорость 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
59			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
60 - 61			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			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
64			Эстафетный бег.	1	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
65 - 66			Контрольный урок	2	Контро	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

					льный		движений, гибкости, ловкости
--	--	--	--	--	-------	--	---------------------------------

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 2 класс.

№ урока	Дата		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Физическая подготовка Вводный урок	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. (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			Прыжок в длину с места.	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.
7			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.
8-9			Метание малого мяча на дальность.	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.
10-11			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.
12			Челночный бег 3*10.	1	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.

13			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.
14-15			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.
16			Закрепление пройденного раздела.	1	Контроль ный	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.
19			Стойка на лопатках.	1	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20			Бег по гимнастической скамейке с различными	1	КУ	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

			положениями рук.			рук и с мячом	ловкости.
21-22			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.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Лыжная подготовка. Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
28-30			Передвижение скользящим шагом по	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

			учебной лыжне			ОТ и ТБ.	ловкости
31-33			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
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36-37			Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	2	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.
38-39			Подвижные игры с прыжками.	2	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.
40-41			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
42-43			Подвижные игры с	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			бегом.			Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, общей моторной ловкости.
44-45			Подвижные игры с прыжками.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
46-47			Подвижные игры с мячом.	2	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.
48-49			Подвижные игры с бегом.	2	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.
50-52			Подвижные игры с прыжками.	3	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.
53-54			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перебрось мяч» Коррекционная игра «Куточка-хохлатка».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

						Инструктаж по ОТ и ТБ.	
55			Физическая подготовка Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
56			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.
57			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			Бег на скорость 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
59			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
60 - 61			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем	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,

			темпе. Эстафетный бег.				ловкости
64			Эстафетный бег.	1	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
65 - 66			Контрольный урок	2	Контрольный	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 3 класс.

№ урока	Дата		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Физическая подготовка Вводный урок	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег. Инструктаж	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

			дистанции. (30м)			по ОТ и ТБ.	
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			Прыжок в длину с места.	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.
7			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.
8-9			Метание малого мяча на дальность.	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.
10-11			Метание мяча в цель.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

						и бег в колонне. Корректирующие упражнения Инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, общей моторной ловкости.
12			Челночный бег 3*10.	1	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.
13			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.
14-15			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
16			Закрепление пройденного раздела.	1	Контроль ый	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке	1	КУ	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			различными способами.			шагами. Упражнения на координацию.	движений, гибкости, ловкости.
19			Стойка на лопатках.	1	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.
20			Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			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.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Лыжная подготовка. Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

							ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			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
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36			Спуск со склона в основной стойке.	1	КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	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.
38 - 39			Коррекционные	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			подвижные игры. Подвижные игры с бегом.			Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу». Инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, общей моторной ловкости.
40 - 41			Подвижные игры с прыжками.	2	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.
42 - 43			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
44			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	1	УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
45			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	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.
46 - 47			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	2	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.
48 - 49			Отработка владения передачи мяча в парах.	2	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.

50			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51 - 52			Бросок мяча в кольцо.	2	КУ	Броски мяча в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53 - 54			Подачи мяча в игре. Игра « Мяч в воздухе».	2	КУ	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
55 - 56			Передача двумя руками от груди в движении.	2	КУ	Передача двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Физическая подготовка Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			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.
59			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Бег на скорость 30	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			метров.			Комплекс ОРУ со скакалками.	движений, общей моторной ловкости.
61			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
64 - 65			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
66			Эстафетный бег.	1	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
67 - 68			Контрольный урок	2	Контроль ный	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс.

№ урока	Дата		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Физическая подготовка Вводный урок	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. (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			Прыжок в длину с места.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	ловкости.
7			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.
8-9			Метание малого мяча на дальность.	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.
10-11			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.
12			Челночный бег 3*10.	1	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.
13			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

						инструктаж по ОТ и ТБ.	движений, гибкости, ловкости.
14-15			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.
16			Закрепление пройденного раздела.	1	Контрольный	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием игрового метода.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.
19			Стойка на лопатках.	1	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.
20			Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			Кувырок вперёд из положения: упор присев.	2	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

						лопатках. Инструктаж по ОТ.	ловкости.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Лыжная подготовка. Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			Подъем ступающим шагом на склон.	3	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Правильная постановка рук и ног. Подъем по	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

						склону. Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36			Спуск со склона в основной стойке.	1	КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	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.
38 - 39			Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	2	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.
40 - 41			Подвижные игры с прыжками.	2	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.
42 - 43			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

						Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости.
44			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	1	УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
45			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	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.
46 - 47			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	2	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.
48 - 49			Отработка владения передачи мяча в парах.	2	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.
50			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51 - 52			Бросок мяча в кольцо.	2	КУ	Броски мяча в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53 - 54			Подачи мяча в игре. Игра « Мяч в воздухе».	2	КУ	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

55 - 56			Передача двумя руками от груди в движении.	2	КУ	Передача двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Физическая подготовка Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			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.
59			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Бег на скорость 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
61			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
64 - 65			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем	2	КУ	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в темпе. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,

			темпе. Эстафетный бег.			Инструктаж по ОТ и ТБ	ловкости
66			Эстафетный бег.	1	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
67 - 68			Контрольный урок	2	Контрольн ый	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс.

№	Дата		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Физическая подготовка. 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		Контрольный	Разминка в движении; подвижная игра «Вызов номера».	Уметь выполнять разминку; Знать где право, а где лево;

			«Вызов номера». (Урок 2)				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		Коррекционные 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.
23		«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
24		«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».
25		«Что изменилось», «Волшебный мешок» (Урок 2)		Комбинированный	Выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.	Знать что такое темп и ритм. Понять правила игры «Что изменилось», «Волшебный мешок».
26		«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»
27		«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»
28			«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»
29			«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»
30			«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»
31			«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»
32			«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»
33			«У ребят порядок строгий» (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с закрытыми глазами.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами, ощущения.
34			«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.
35			«У медведя во бору», «Пустое место».(Урок 2)		Комбинированный	Разминки с гимнастическими палками	Знать как проводится разминка с гимнастическими палками; правила игры «Пустое место»

36			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками	Знать как проводиться разминка с гимнастическими палками; правила игры «Охотники и утки»
37			«Охотники и утки», «Кто дальше бросит». (Урок 2)		Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими палками	Знать как проводиться разминка с гимнастическими палками; правила игры «Кто дальше бросит»
38			«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
39			«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»
40			«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»
41			«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»
42			Волейбол. Верхняя передача мяча. (Урок 1).		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
43			Волейбол. Верхняя передача мяча. (Урок 2).		Комбинированный	Разминка направленная на развитие координации движений.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
44			Волейбол. Верхняя передача мяча. (Урок 3).		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
45			Прием и передача волейбольного мяча.		Изучение нового материала	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь

			(Урок 1)				выполнять верхнюю передачу мяча.
46			Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 2)		Комбинированный	Разминка направленная на развитие координации движений	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
47			Прием и передача волейбольного мяча. (Урок 3)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.
48			Нижняя подача мяча (Урок 1)		Изучение нового материала	Строевые команды «направо», «налево».	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.
49			Нижняя подача мяча (Урок 2)		Комбинированный	Строевые команды «направо», «налево»	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.
50			Нижняя подача мяча (Урок 2)		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: броски, ловля.	Знать, как проводится разминка с мячами. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.
51			Учебная игра в пионербол		Комбинированный	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: броски, ловля	Знать, как проводится разминка с мячами. Правила игры Уметь выполнять бросок мяча.
52			Лыжная подготовка. Вводный урок. Основы знаний.		Изучение нового материала	Изучение лыжного инвентаря.	Знать, что такое лыжная экипировка. Уметь

							пользоваться лыжной экипировкой.
53			Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
54			Ступающий шаг без палок и с палками. (Урок 2)		Комбинированный	Проверка лыжной формы, инвентаря	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
55			Скользкий шаг. (Урок 1)		Изучение нового материала	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
56			Скользкий шаг. (Урок 2)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
57			Скользкий шаг. (Урок 3)		Комбинированный урок	Ступающий лыжный шаг без палок.	Знать правила поведения по лыжной подготовке.
58			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.
59			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.
60			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
61			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
62			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.
63			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

64			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
65			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
66			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
67			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
68			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
69			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
70			Физическая подготовка. Разучивание строевых команд.		Изучение нового материала	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые команды.
71			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.
72			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
73			О.Р.У. с гимнастическими палками. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка с гимнастическими палками.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками.
74			Развитие координационных способностей. Подвижная игра		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная	Уметь выполнять разминку направленную на развитие

			«Змейка». (Урок 1)			игра «Змейка».	координации движений. Знать правила игры «Змейка».
75			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».
76			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
77			Кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений.	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений.
78			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».
79			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя. Подвижная игра «Пройти бесшумно». (Урок 2)		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».
80			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.
81			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.
82			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

							иглочка».
83			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».
84			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.
85			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.
86			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.
87			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.
88			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.
89			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.
90			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.
91			Акробатические элементы: кувырок вперед, стойка на лопатках. (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка направленная на развитие координации движений. Акробатические элементы: кувырок	Уметь выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать

						вперед, стойка на лопатках.	последовательность элемента.
92			Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 1)		Изучение нового материала	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперы».	Уметь выполнять разминку. Знать правила игры «Снайперы».
93			Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Снайперы». (Урок 2)		Комбинированный урок	Разминка в движении; подвижная игра «Снайперы».	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,		Контрольный урок	Разминка. Строевые команды	Уметь выполнять разминку.

			прыжок с места в длину.			«направо», «налево».	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 физическая культура» 6 класс.

№ урока	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
1			Физическая подготовка. Вводный урок	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. (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			Прыжок в длину с места.	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.

7			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.
8-9			Метание малого мяча на дальность.	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.
10-11			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.
12			Челночный бег 3*10.	1	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.
13			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.
14-15			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
16			Закрепление пройденного раздела.	1	Контроль ный	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков четверти закрепляется с использованием	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

						игрового метода.	движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.
19			Стойка на лопатках.	1	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
20			Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			Кувырок вперед из положения: упор присев.	2	КУ	Танцевальная разминка. Кувырок вперед и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
26			Лыжная подготовка. Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			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
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36			Спуск со склона в основной стойке.	1	КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	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.
38 - 39			Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.	2	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.
40 - 41			Подвижные игры с прыжками.	2	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.
42 - 43			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
44			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	1	УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

45			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	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.
46 - 47			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	2	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.
48 - 49			Отработка владения передачи мяча в парах.	2	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.
50			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51 - 52			Бросок мяча в кольцо.	2	КУ	Броски мяча в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53 - 54			Подачи мяча в игре. Игра « Мяч в воздухе».	2	КУ	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.
55 - 56			Передача двумя руками от груди в движении.	2	КУ	Передача двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
57			Физическая подготовка. Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			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.
59			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	КУ	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Бег на скорость 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
61			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

62 - 63			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
64 - 65			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
66			Эстафетный бег.	1	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
67 - 68			Контрольный урок	2	Контрольный	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класс

№ урока	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол- во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
Физическая подготовка -25							
1			Вводный урок.	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.

2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Комплекс ОРУ.	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			Ходьба с изменением темпа и направления.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ. Ходьба, разновидности ходьбы 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			Бег с изменением темпа.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба, Разновидности бега, бег в колонне. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
7			Прыжок в длину с места.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Прыжок в длину.Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
8			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ, Разновидности прыжков.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости
9-10			Метание малого мяча на дальность.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне с	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						изменением темпа. Корректирующие упражнения: круговые движения кистью. Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости.
11-12			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.
13			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.
14-15			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
16			Эстафетный бег с предметами и без.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом. Эстафетный бег с предметами и без.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.

19			Стойка на лопатках.	1	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.
20			Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Ходьба по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			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.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Лыжная подготовка-12							
26			Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			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
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36			Спуск со склона в основной стойке.	1	КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	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.
	Коррекционные подвижные и спортивные игры - 19						
38 - 39			Подвижные игры с бегом.	2	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.
40 - 41			Подвижные игры с прыжками.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						Коррекционная игра «Паровозик». Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости.
42 - 43			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
44			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	1	УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
45			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	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.
46 - 47			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	2	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.
48 - 49			Отработка владения передачи мяча в парах.	2	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.
50			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51 - 52			Бросок мяча в кольцо.	2	КУ	Броски мяча в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53 - 54			Подачи мяча в игре.	2	КУ	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			Игра « Мяч в воздухе».			игре. Инструктаж по ОТ.	движений, личностных качеств.
55 - 56			Передача двумя руками от груди в движении.	2	КУ	Передача двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Физическая подготовка - 12							
57			Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			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.
59			Прыжки в длину с места.	1	КУ	Прыжки в длину с места. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Бег на скорость до 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость до 30 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
61			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
64 - 65			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	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

66			Эстафетный бег с предметами и без.	1	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
67 - 68			Контрольный урок	2	Контрольный	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класс

№ урока	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол- во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
Физическая подготовка -25							
1			Вводный урок.	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Комплекс ОРУ.	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			Ходьба с изменением темпа и направления.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ. Ходьба, разновидности ходьбы 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			Бег с изменением темпа.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба, Разновидности бега, бег в колонне. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
7			Прыжок в длину с места.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Прыжок в длину.Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
8			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ, Разновидности прыжков.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости
9-10			Метание малого мяча на дальность.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне с изменением темпа. Корректирующие упражнения:	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

						круговые движения кистью. Инструктаж по ОТ и ТБ.	
11-12			Метание малого мяча в цель.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Корригирующие упражнения Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
13			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.
14-15			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.
16			Эстафетный бег с предметами и без.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Эстафетный бег с предметами и без.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.

19			Стойка на лопатках.	1	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.
20			Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Ходьба по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			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.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Лыжная подготовка-12							
26			Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			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
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36			Спуск со склона в основной стойке.	1	КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	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.
	Коррекционные подвижные и спортивные игры - 19						
38 - 39			Подвижные игры с бегом.	2	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.
40 - 41			Подвижные игры с прыжками.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						Коррекционная игра «Паровозик». Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости.
42 - 43			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
44			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	1	УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
45			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	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.
46 - 47			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	2	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.
48 - 49			Отработка владения передачи мяча в парах.	2	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.
50			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51 - 52			Бросок мяча в кольцо.	2	КУ	Броски мяча в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53 - 54			Подачи мяча в игре.	2	КУ	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			Игра « Мяч в воздухе».			игре. Инструктаж по ОТ.	движений, личностных качеств.
55 - 56			Передача двумя руками от груди в движении.	2	КУ	Передача двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Физическая подготовка - 12							
57			Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			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.
59			Прыжки в длину с места.	1	КУ	Прыжки в длину с места. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Бег на скорость до 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость до 30 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
61			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
64 - 65			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	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

66			Эстафетный бег с предметами и без.	1	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
67 - 68			Контрольный урок	2	Контрольный	Тестирование.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 9 класс

№ урока	Дата (план и факт)		Раздел, Тема	Кол- во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная работа
	п	ф					
Физическая подготовка -25							
1			Вводный урок.	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.
2-3			Строевые упражнения в шеренге, колонне. Комплекс ОРУ.	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			Ходьба с изменением темпа и направления.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ. Ходьба, разновидности ходьбы 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			Бег с изменением темпа.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба, Разновидности бега, бег в колонне. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
7			Прыжок в длину с места.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне. Прыжок в длину.Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
8			Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в шеренгу по одному. ОРУ, Разновидности прыжков.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости
9-10			Метание малого мяча на дальность.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне с изменением темпа. Корректирующие упражнения:	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

						круговые движения кистью. Инструктаж по ОТ и ТБ.	
11-12			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.
13			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.
14-15			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.
16			Эстафетный бег с предметами и без.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну. Ходьба и бег противходом. Эстафетный бег с предметами и без.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
17			Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	1	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
18			Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1	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.

19			Стойка на лопатках.	1	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.
20			Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	КУ	Равновесие Ходьба по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
21-22			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.
23			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.
24			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.
25			Переноска набивных мячей в разных темпах.	1	КУ	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Лыжная подготовка-12							
26			Вводный урок.	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Изучение лыжного инвентаря. Переноска лыж.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
27			Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно».	1	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Строевые упражнения.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости

28-30			Передвижение скользящим 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
31-33			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
34-35			Передвижение на лыжах до 400м.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
36			Спуск со склона в основной стойке.	1	КУ	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
37			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	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.
	Коррекционные подвижные и спортивные игры - 19						
38 - 39			Подвижные игры с бегом.	2	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.
40 - 41			Подвижные игры с прыжками.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной

						Коррекционная игра «Паровозик». Инструктаж по ОТ и ТБ.	ловкости.
42 - 43			Подвижные игры с мячом.	2	КУ	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
44			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	1	УНЗ	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
45			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	1	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.
46 - 47			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	2	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.
48 - 49			Отработка владения передачи мяча в парах.	2	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.
50			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	1	КУ	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
51 - 52			Бросок мяча в кольцо.	2	КУ	Броски мяча в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
53 - 54			Подачи мяча в игре.	2	КУ	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в	Коррекция ориентировки в пространстве, координации

			Игра « Мяч в воздухе».			игре. Инструктаж по ОТ.	движений, личностных качеств.
55 - 56			Передача двумя руками от груди в движении.	2	КУ	Передача двумя руками от груди в движении. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
Физическая подготовка - 12							
57			Метание мяча на дальность.	1	КУ	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
58			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.
59			Прыжки в длину с места.	1	КУ	Прыжки в длину с места. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.
60			Бег на скорость до 30 метров.	1	КУ	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость до 30 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.
61			Кроссовый бег 500 метров.	1	КУ	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. Инструктаж ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
62 - 63			Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут на неопределенное расстояние.	2	КУ	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости
64 - 65			Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	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

66			Эстафетный бег с предметами и без.	1	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
67 - 68			Контрольный урок	2	Контрольный	Тестирование.	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-l-0-13511>
- 3.К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-uroku.ru/load/71-l-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 5.Pedsovet.Su. - Режим доступа :<http://pedsovet.su>
- 6.Ргошколу.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	Столы 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);

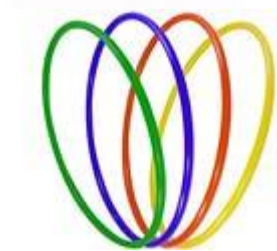
Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

Примерный контрольно-измерительный материал

К какому виду спорта относится данный инвентарь.



ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат»

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

**Рабочая программа
"Адаптивная физическая культура"
образования обучающихся 1 - 9 класса
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (II вариант)**

