

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Высотина О.Г.

Утверждено  
Приказом МБОУ СОШИ  
от «31» августа 2022г. № 183  
и.о. директора Шулькина С. Н.

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
для обучающихся  
1-го года обучения (вариант II)**

учитель  
Грахова Лиана Исмаиловна

г. Кизел, 2022

## Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№ урока	Тема урока	Задачи	Дата
1.	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1.Познакомить учащихся с оборудованием для урока. 2.Познакомить с правилами поведения в спортивном зале. 3.Развивать внимание, ловкость, быстроту.	1ч. 6.09
2.	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.	1.Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2.Познакомить с содержанием и организации уроков физкультуры, техникой безопасного поведения. 3.Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.	7.09
3.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1.Развитие двигательных качеств: внимания, ловкости, выносливости, скорости. 2.Восстановление двигательной активности, во время релаксационной гимнастики. 3.Воспитание чувство коллективизма, формирование у детей позитивных отношений во время игр.	13.09
4.	Упражнение в построении парами.	1.Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой..	14.09
5.	Упражнение в построении по одному в ряд.		20.09
6.	Упражнение в построении в колонну друг за другом.		21.09
7.	Упражнение в построении в круг.		27.09
8.	Ходьба стайкой за учителем.	1.Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в	28.09

9.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	заданном направлении, между предметами.	4.10
10.	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	2.Развивать координацию движений.	5.10
11.	Ходьба между предметами.	3.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	11.10
12.	Бег вслед за учителем.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	12.10
13.	Бег по сигналу вслед за направляющим.		18.10
14.	Бег в направлении к учителю.		19.10
15.	Бег в разных направлениях.		25.10
16.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1.Познакомить с техникой выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий.	26.10
17.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	2ч. 8.11
18.	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1.Формировать навык удержания мяча, прокатывания и ловли.	9.11
19.	Прокатывание мяча под дугу.	2.Развивать координацию движений, мелкую	15.11

20.	Прокатывание мяча между предметами.	моторику, общую выносливость. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	16.11
21.	Ловля мяча, брошенного учителем.		22.11
22.	Ползание на животе по прямой.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания.	23.11
23.	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	2. Развитие ловкости, выносливости, координации движений.	29.11
24.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	30.11
25.	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1. Совершенствовать двигательные навыки учащихся. 2. Закрепить навыки работы с оборудованием. 3. Активизировать двигательную деятельность учащихся в процессе выполнения игровых упражнений.	6.12
26.	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.	4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.	7.12
27.	Совершенствование построения в ряд	1. Совершенствовать технику строевых приёмов на месте.	13.12
28.	Совершенствование построения парами	2. Содействовать формированию правильной осанки. 3. Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.	14.12
29.	Совершенствование построения в колонну друг за другом		20.12
30.	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1. Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке.	21.12
31.	Ходьба с предметом в руке	2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность.	27.12
32.	Упражнение в беге в заданном	1. Отрабатывать навыки бега в заданном	3ч.

	направлении с игрушкой в руках	направлении, за учителем, в рассыпную.	10.01
33.	Бег за учителем с ленточкой в руках	2.Развивать внимание, активность.	11.01
34.	Бег по сигналу в рассыпную	3.Способствовать развитию правильной осанки.	17.01
35.	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1.Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров.	18.01
36.	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Воспитывать интерес к урокам физкультуры.	24.01
37.	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания.	25.01
38.	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	2.Развитие умения пролазать под дугой и в воротца. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	31.01
39.	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1.Повторить выполнение строевых команд.	01.02
40.	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	2.Учить навык перехода с шага на бег. 3.Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности.	7.02
41.	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях.	8.02
42.	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	2.Учить бегу в быстром и медленном темпе.	14.02
43.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	15.02
44.	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1.Закрепить навык выполнения прыжков.	28.02
45.	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий.	01.03

46.	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	7.03	
47.	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания на животе и четвереньках. 2.Развитие двигательные умения. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	14.03	
48.	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.		15.03	
49.	Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо»	1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Расширить представления по сохранению и укреплению здоровья; 4.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 5.Воспитывать настойчивость в достижении цели.	21.03	
50.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Мы солдаты»		22.03	
51.	Игры с бегом: « Веселая эстафета».		4ч 4.04	
52.	Игры с прыжками: « Мячик кверху».		5.04	
53.	Игры с метанием, ловлей: « Метко в цель».		11.04	
54.	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу		1.Совершенствовать технику строевых приёмов на месте. 2.Учить простейшим перестроениям в шеренгу, колонну. 3.Развивать координацию движений.	12.04
55.	Обучение простейшим перестроениям из колонны по			18.04

	одному в колонну по два.	4. Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.	
56.	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.		19.04
57.	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.		25.04
58.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1. Отрабатывать навыки ходьбы по кругу, через препятствия. 2. Формировать умение двигаться под музыку с прихлопыванием. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	26.04
59.	Перешагивание через незначительные препятствия.		2.05
60.	Движение под музыку с прихлопыванием.		3.05
61.	Бег в заданном направлении с предметом в руках.		1. Отрабатывать навыки бега с предметами, в разных направлениях. 2. Совершенствовать навыки бега в быстром и медленном темпе. 3. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4. Воспитывать интерес к уроку.
62.	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	16.05	
	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.		

63.	<p>Коррекционные подвижные игры: « По канату» Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал»</p>	<p>1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 4.Воспитывать настойчивость в достижении цели.</p>	17.05
64.	<p>Подвижная игра « Метко в цель». Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит».</p>	<p>1.Познакомить с разнообразными подвижными играми. 2.Развитие интереса к подвижным играм. 3.Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. 4.Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.</p>	23.05
65.	<p>Подвижная игра « Мыши и кот». Подвижная игра « Догони мяч».</p>		24.05