

**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 Щулькина С. Н.

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

учитель
Грахова Лиана Исмаиловна

г. Кизел, 2022

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физкультура»

| № | Тема | Задачи | Дата |
|---|---|--|-------|
| Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. | | | |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. | 1.Повторить спортивное оборудование. 2.Повторить правила поведения в спортивном зале. 3.Развивать внимание, ловкость, быстроту. | 2.09 |
| 2 | Оборудование физкультурного зала. | 1.Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2.Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику безопасного поведения. 3.Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом | 7.09 |
| 3 | Игры с мячом. | 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. | 9.09 |
| Построение и перестроение. | | | |
| 4 | Построение в ряд. | 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 | 14.09 |
| 5 | Построение парами. | | 16.09 |
| 6 | Построение в колонну. | | 21.09 |
| 7 | Упражнение в построении в колонну друг за другом. | | 23.09 |

| | | | |
|--|---|--|-------|
| | | достижении поставленной цели. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой. | |
| Ходьба и упражнения в равновесии. | | | |
| 8 | Ходьба строем за учителем. | 1.Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в заданном направлении, между предметами. 2.Развивать координацию движений. 3.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 28.09 |
| 9 | Маршировка. | | 30.09 |
| 10 | Ходьба в заданном направлении (к игрушке). | | 5.10 |
| 11 | Ходьба между предметами. | | 7.10 |
| Бег. | | | |
| 12 | Бег. | 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 за направляющим. Бег в разных направлениях. | | 14.10 |
| 14 | Бег в разных направлениях. | | 19.10 |
| Прыжки. | | | |
| 15 | Подскоки на месте. | 1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий. | 21.10 |

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|-------------|
| | | 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей. | |
| Катание, бросание, ловля округлых предметов. | | | |
| 16 | Прокатывать мяч двумя руками учителю. | 1.Формировать навык удержания мяча, прокатывания и ловли. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой. | 26.10 |
| 17 | Прокатывание мяча под дугу. | | 28.10 |
| 18 | Прокатывание мяча между предметами. | | 2ч. 9.11 |
| 19 | Ловля мяча, брошенного учителем. | | 11.11 |
| Ползание и лазание | | | |
| 20 | Ползание на животе по прямой. | 1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие ловкости, выносливости, координации движений. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений. | 16.11 |
| 21 | Ползание на четвереньках. | | 18.11 |
| 22 | Ползание в заданном направлении. | | 23.11 |
| Построение и перестроение | | | |
| 23 | Построение в ряд. | 1.Совершенствовать технику строевых приёмов на месте. 2.Содействовать формированию правильной осанки. 3.Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре | 25.11 |
| 24 | Построение парами. | | 30.11 |
| 25 | Построение в колонну. | | 2.12 |
| Ходьба и упражнения в равновесии | | | |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| 26 | Ходьба по дорожке в заданном направлении. | 1.Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке. 2.Развивать координацию движений. 3.Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность. | 7.12 |
| 27 | Ходьба с предметом в руке. | | 9.12 |
| Бег | | | |
| 28 | Упражнение в беге в заданном направлении. | 1.Отрабатывать навыки бега в заданном направлении, за учителем, в рассыпную. 2.Развивать внимание, активность. 3.Способствовать развитию правильной осанки. | 14.12 |
| 29 | Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали). | | 16.12 |
| 30 | Бег вслед за учителем, по сигналу в рассыпную. | | 21.12 |
| Прыжки | | | |
| 31 | Подскоки на двух ногах. | 1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей. | 23.12 |
| Катание, бросание, ловля округлых предметов. | | | |
| 32 | Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой. | 1.Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Воспитывать интерес к урокам физкультуры. | 3ч. 11.01 |
| 33 | Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой. | | 13.01 |
| Ползание и лазание | | | |
| 34 | Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие умения пролазать под дугой и в воротца. 3.Воспитание дисциплинированности, | 18.01 |
| 35 | Пролезание в воротца. | | 20.01 |

| | | | |
|---|--|--|-------|
| | | организованности, трудолюбия, культуры движений. | |
| Ходьба и упражнения в равновесии | | | |
| 36 | Ходьба. | 1.Повторить выполнение строевых команд. 2.Учить навык перехода с шага на бег. 3.Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности . | 25.01 |
| 37 | Ходьба. Бег. | | 27.01 |
| Бег | | | |
| 38 | Бег по сигналу. | 1.Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях. 2.Учить бегу в быстром и медленном темпе. 3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой. | 1.02 |
| 39 | Бег по сигналу в заданном направлении. | | 3.02 |
| 40 | Быстрый и медленный бег. | | 8.02 |
| Прыжки | | | |
| 41 | Подскоки. | 1.Закрепить навык выполнения прыжков. 2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей | 10.02 |
| 42 | Прыжки. | | 15.02 |
| 43 | Подскоки с продвижением вперёд. | | 17.02 |
| Ползание и лазание | | | |

| | | | |
|--|--|---|-------|
| 44 | Ползание на животе. | 1.Совершенствование навыков лазанья, ползания на животе и четвереньках. 2.Развитие двигательные умения. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений. | 22.02 |
| 45 | Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой. | | 1.03 |
| Подвижные игры | | | |
| 46 | П/и « 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. | 3.03 |
| 47 | П/и «Мы солдаты». | | 10.03 |
| 48 | П/и «Веселая эстафета». | | 15.03 |
| 49 | П/и«Мячик кверху». | | 17.03 |
| 50 | П/и «Метко в цель». | | 22.03 |
| 51 | П/и «Баскетбол». П/и « Солнышко и дождик». | | 24.03 |
| Ходьба и упражнения в равновесии. | | | |
| 52 | Ходьба с перешагиванием. | 1.Развивать равновесие, точность движений. 2.Учить ориентировке в пространстве. 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности . | 4ч. |
| 53 | Ходьба по линиям. | | 5.04 |
| 54 | Ходьба по команде, меняя направление. | | 7.04 |
| | | | 12.04 |
| Ходьба и упражнения в равновесии | | | |
| 55 | Перешагивание через незначительные препятствия. | 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 | 14.04 |
| 56 | Фигурная маршировка, дозированная ходьба с предметами и без. | | 19.04 |

| | | | |
|------------------------|--|---|-------|
| | | и упорство в достижении поставленных целей. | |
| Бег | | | |
| 57 | Бег в заданном направлении. | 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. | 21.04 |
| 58 | Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. | | 26.04 |
| 59 | Бег в быстром темпе по сигналу остановка. | | 28.04 |
| Подвижные игры. | | | |
| 60 | П/и « По канату». | 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. | 3.05 |
| 61 | П/и «Слушай сигнал». | | 5.05 |
| 62 | П/и « Метко в цель». | 1.Учить соблюдать правила игры. 2. Способствовать развитию общей моторики. | 10.05 |
| 63 | П/и «Ты мне, я тебе». | 1.Учить взаимодействовать друг с другом. 2.Способствовать развитию внимания. | 12.05 |
| 64 | П/и «Боулинг». | 1.Познакомить с правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, меткости, координации движений.4.Воспитывать настойчивость в достижении цели. | 17.05 |
| 65 | П/и «Полоса препятствий». | 1.Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений. | 19.05 |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|-------|
| 66 | П/и «Лови-бросай». | 1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры. | 24.05 |
| 67 | П/и «Баскетбол». П/и «Снайперы». | 1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры. | 26.05 |