

**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  
6-го года обучения (вариант II)**

учитель  
Грахова Лиана Исмаиловна

г. Кизел, 2022

## Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Задачи	Дата
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>			
1	Правила поведения в спортивном зале.	1.Повторить спортивное оборудование. 2.Повторить правила поведения в спортивном зале. 3.Развивать внимание, ловкость, быстроту.	1ч. 1.09
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.	8.09
<b>Построение и перестроение.</b>			
4	Построение в ряд.	1.Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Формировать умение проявлять	14.09
5	Построение парами.		15.09
6	Построение в колонну.		21.09
7	Упражнение в построении в колонну друг за		22.09

	другом.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>			
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.		29.09
10	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).		5.10
11	Ходьба между предметами.		6.10
<b>Бег.</b>			
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.		13.10
14	Бег в разных направлениях.		19.10
<b>Прыжки.</b>			
15	Подскоки на месте.	1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения.	20.10

		3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>			
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.		27.10
18	Прокатывание мяча между предметами.		2ч. 9.11
19	Ловля мяча, брошенного учителем.		10.11
<b>Ползание и лазание</b>			
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.		17.11
22	Ползание в заданном направлении.		23.11
<b>Построение и перестроение</b>			
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	24.11
24	Построение парами.		30.11
25	Построение в колонну.		1.12

<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>			
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.		8.12
<b>Бег</b>			
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).		15.12
30	Бег вслед за учителем, по сигналу в рассыпную.		21.12
<b>Прыжки</b>			
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.	22.12
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>			
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.		12.01
<b>Ползание и лазание</b>			
34	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие умения пролазать под дугой и в воротца.	18.01

35	Пролезание в воротца.	3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	19.01
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>			
36	Ходьба.	1. Повторить выполнение строевых команд.	25.01
37	Ходьба. Бег.	2. Учить навык перехода с шага на бег. 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	26.01
<b>Бег</b>			
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.		2.02
40	Быстрый и медленный бег.		8.02
<b>Прыжки</b>			
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	9.02
42	Прыжки.	1. Закрепить навык выполнения прыжков.	15.02
43	Подскоки с продвижением вперед.	2. Учить выполнять подскоки с продвижением. 3. Закреплять понятия двигательных действий. 4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	16.02

<b>Ползание и лазание</b>			
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
<b>Подвижные игры</b>			
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.	2.03
47	П/и «Мы солдаты».		9.03
48	П/и «Веселая эстафета».		15.03
49	П/и«Мячик кверху».		16.03
50	П/и «Метко в цель».		22.03
51	П/и «Баскетбол».		23.03
52	П/и « Солнышко и дождик».		
<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>			
53	Ходьба с перешагиванием.	1.Развивать равновесие, точность движений. 2.Учить ориентировке в пространстве. 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	4ч.
54	Ходьба по линиям.		5.04
55	Ходьба по команде, меняя направление.		6.04
			12.04
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>			
56	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,	13.04
57	Фигурная маршировка, дозированная ходьба с предметами и без.		19.04

		умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
<b>Бег</b>			
58	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.	20.04
59	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.		26.04
60	Бег в быстром темпе по сигналу остановка.		27.04
<b>Подвижные игры.</b>			
61	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
62	П/и «Слушай сигнал».		4.05
63	П/и « Метко в цель».	1.Учить соблюдать правила игры. 2. Способствовать развитию общей моторики.	10.05
64	П/и «Ты мне, я тебе».	1.Учить взаимодействовать друг с другом. 2.Способствовать развитию внимания.	11.05
65	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
66	П/и «Полоса препятствий».	1.Способствовать развитию силы, быстроты,	18.05



		выносливости, координации движений.	
67	П/и «Лови-бросай».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	24.05
68	П/и «Баскетбол». П/и «Снайперы».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	25.05