

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно - тематическое планирование

по адаптивной физической культуре

Класс 5

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

Контрольных работ: 1

Планирование составлено на основе: адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска», ориентировано на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУСО « Санаторная школа-интернат г. Калининска».

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
1	Физическая культура в основной школе			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека			
3	Олимпийские игры древности			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/
4	Режим дня			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
5	Наблюдение за физическим развитием			
6	Организация и проведение самостоятельных занятий			
7	Определение состояния организма			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/
8	Составление дневника по физической культуре			
9	Упражнения утренней зарядки			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности			
11	Упражнения на развитие гибкости			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/
12	Упражнения на развитие координации			
13	Упражнения на формирование телосложения			
14	Кувырок вперёд и назад в группировке			
15	Кувырок вперёд ноги «скрестно»			
16	Кувырок назад из стойки на лопатках			
17	Обучение элементам акробатики			
18	Обучение элементам акробатики			
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
20	Упражнения на гимнастической лестнице			

21	Упражнения на гимнастической скамейке			
22	Бег на длинные дистанции			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/
23	Бег на длинные дистанции			
24	Бег на короткие дистанции			
25	Бег на короткие дистанции			
26	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/
27	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/
29	Метание малого мяча на дальность			
30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/
31	Повороты на лыжах способом переступания			
32	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»			
33	Спуск на лыжах с пологого склона			
34	Техника ловли мяча			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/
35	Техника ловли мяча			
36	Техника передачи мяча			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/
37	Техника передачи мяча			
38	Ведение мяча стоя на месте			
39	Ведение мяча в движении			
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с			

	места			
42	Технические действия с мячом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/
43	Прямая нижняя подача мяча			
44	Прямая нижняя подача мяча			
45	Приём и передача мяча снизу			
46	Приём и передача мяча снизу			
47	Приём и передача мяча сверху			
48	Приём и передача мяча сверху			
49	Технические действия с мячом			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/
50	Технические действия с мячом			
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы			
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
53	Ведение футбольного мяча «по прямой»			
54	Ведение футбольного мяча «по кругу»			
55	Ведение футбольного мяча «змейкой»			
56	Обводка мячом ориентиров			
57	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
58	Бег на 30м. Эстафеты			
59	Бег на 1000м			
60	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут			
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			

62	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
63	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
64	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
65	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
66	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
67	Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
68	Подвижные игры			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

Итоговый мониторинг

Ф И	Челночный бег 3*10	Бег 30 м	Бег 1000 м	Подтягивание из виса лёжа 90 см	отжимание	наклоны	Метание мяча 150г (метров)	Прыжок в длину с разбега
Норма								
Мальчики	8,5-9,6	5,4-6,0	4:50-6:10	20-9	22-10	+8-+2	27-19 18-13	285-210
девочки	8,7-9,9	5,6-6,4	5:10-6:30	15-7	13-5	+11-+3		250-190

