

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

Календарно - тематическое планирование

по адаптивной физической культуре

Класс 6

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	Возрождение Олимпийских игр			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр			
3	История первых Олимпийских игр современности			
4	Составление дневника физической культуры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/
5	Физическая подготовка человека			
6	Основные показатели физической нагрузки			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой			
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/
9	Упражнения для коррекции телосложения			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/
12	Акробатические комбинации			
13	Акробатические комбинации			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/
14	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.			
15	Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне			
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/
18	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине			

19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине			
20	Лазание по канату в три приема			
21	Лазание по канату в три приема			
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением			
23	Спринтерский бег			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/
24	Спринтерский бег			
25	Гладкий равномерный бег			
26	Гладкий равномерный бег			
27	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
28	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
29	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
30	Метание малого мяча по движущейся мишени			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
31	Передвижение одновременным одношажным ходом			
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона			
33	Упражнения лыжной подготовки			
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/
35	Передвижение в стойке баскетболиста			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/
36	Прыжки вверх толчком одной ногой			
37	Остановка двумя шагами и прыжком			
38	Упражнения в ведении мяча			
39	Упражнения в ведении мяча			
40	Упражнения на передачу и броски мяча			

41	Упражнения на передачу и броски мяча			
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов			
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки			
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча			
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху			
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			
51	Удар по катящемуся мячу с разбега			
52	Удар по катящемуся мячу с разбега			
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча			
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча			
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча			
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки			
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/

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