

Утверждаю  
Директор школы

Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

**Календарно - тематическое планирование**  
по адаптивной физической культуре

Класс 8

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	Планируе мая дата	Фактическая дата	ЦОР
<b>Лёгкая атлетика 21ч</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.			
2	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.			
3	Упражнения на развитие скорости.			
4	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 30 метров.			
5	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).			
6	Совершенствование метания мяча на дальность.			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.			
8	Овладение техники длительного бега. Бег 1000 м (без учёта времени).			
9	Совершенствование эстафетного бега.			
10	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут			
11	Спортивная ходьба			
12	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут			
13	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
14	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
15	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе			
16	Упражнение на развитие внимания и			

	координации.			
17	Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель			
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель			
19	Развитие скорости и координации движений.			
20	Совершенствование челночного бега 3x10			
21	Челночный бег 3x10			

<b>Спортивные игры 6ч</b>				
22	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.			
23	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
24	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
25	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.			
26	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.			
27	Развитие силы мышц рук.			

<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</b>				
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.			
29	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.			
30	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.			
31	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.			
<b>Лыжная подготовка 10 ч</b>				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Тема: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.			
33	Совершенствование попеременно двухшажного хода.			

34	Закрепление попеременно двухшажного хода.			
35	Совершенствование одновременного одношажного хода.			
36	Совершенствование одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			
37	Закрепление одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			
38	Обучение торможение «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.			
39	Обучение поворота «плугом».			
40	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.			
41	Обучение конькового хода.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</b>				
42	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».			
43	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.			
44	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.			
45	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом.			
46	Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.			
47	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в вися на перекладине. Девушки - акробатическое соединение.			
48	Упражнения на формирование правильной осанки			
49	Упражнения на формирование правильной осанки			
50	Упражнения для развития мышц ног			
51	Упражнения с набивными мячами			
52	Упражнения в вися.			
53	Подтягивание на перекладине..			
54	Упражнения с набивными мячами			



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