Тематическое планирование (**5Г** класс)

Название предмета: **Адаптивная физическая культура**

**I четверть** (**27 часов**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Фактическая дата | Наименование разделов и тем | Количество часов | Вид занятия | Наглядные пособия и технические средства | Задания для учащихся | Вид контроля |
| 1 |  |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | 01.09. |  | Ознакомление учащихся с содержанием занятий в новом учебном году. Техника безопасности на уроках АФК. | 1 | практическое | Гимнастические маты, стенка, поручни. |  | текущий |
| 2 | 02.09.04.09. |   | Повторить строевые упражнения, построения, перестроения.  | 2 | практическое | Гимнастические поручни |  | текущий |
| 3 | 08.09. |  | Строевые упражнения: «Равняйсь», «Смирно!», «Налево», «Направо», «Кругом». | 1 | практическое | Гимнастические поручни, стенка, маты. |  | текущий |
| 4 | 09.09. |  | ОРУ с малыми мячами. | 1 | практическое | Малые мячи, гимнастические маты. |  | текущий |
| 5 | 11.09. |  | ОРУ на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки. | 1 | практическое | Гимнастические маты, скамейка, стенка. |  | текущий |
| 6 | 15.09.16.09. |  | Игровой урок. Игры с мячом на основе баскетбола. | 2 | практическое | Малые мячи, баскетбольная корзина.  |  | текущий |
| 7 | 18.09. |  | Игровой урок. Игры с мячом, мягкий лабиринт, мягкие модули. | 1 | практическое | Малые мячи, мягкие модули. |  | текущий |
| 8 | 22.09. |  | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке.  | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты. |  | текущий |
| 9 | 23.09.25.09.29.09. |  | Ходьба, ползание на животе, ходьба по тренажеру «Лесенка» | 3 | практическое | Тренажер «Лесенка», гимнастические маты |  | текущий |
| 10 | 30.09.02.10. |  | Повторение ОРУ у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. | 2 | практическое | Гимнастическая стенка, скамейка, маты. |  | текущий |
| 11 | 06.10.07.10. |  | Лазание и перелезание. Игра «Запрещенное движение», «Полоса препятствий». | 2 | практическое | Мягкие модули, гимнастические маты, скамейка, конусы. |  | текущий |
| 12 | 09.10. |  | Повторение техники ползания на животе, на четвереньках, ходьба.  | 1 | практическое | Гимнастические маты, стенка. |  | текущий |
| 13 | 13.10. |  | Игровой урок. Игра в бочча. | 1 | практическое | Набор бочча. |  | текущий |
| 14 | 14.10. |  | Легкая атлетика, виды, рассказ и показ.Ходьба, ползание на четвереньках, животе, перекаты «бревнышко». | 1 | практическое | Иллюстрации видов спорта. |  | текущий |
| 15 | 16.10. |  | Метание в цель: захват и бросок мяча. | 1 | практическое | Малые мячи, корзина, обручи. |  | текущий |
| 16 | 20.10. |  | Повторение комплекса упражнений на гимнастической скамейке | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты. |  | текущий |
| 17 | 21.10. |  | Повторение строевых команд. Повторение ОРУ у гимнастической стенки.  | 1 | практическое | Гимнастическая стенка, маты. |  | текущий |
| 18 | 23.10. |  | Снаряды по метанию. Рассказ, показ. Метание в цель. | 1 | практическое | Иллюстрации снарядов, показ техники. |  | текущий |
| 19 | 27.10.28.10. |  | Повторение ОРУ у гимнастической стенки, на скамейке.  | 2 | практическое | Гимнастическая стенка, скамейка, маты. |  | текущий |
| 20 | 30.10. |  | Подведение итогов I четверти. Ходьба по тренажеру «Лесенка». Броски малых и больших мячей. | 1 | практическое | Гимнастические маты, скамейка, фитболы, тренажер «Лесенка». |  | текущий |

Тематическое планирование (**5Г** класс)

Название предмета: **Адаптивная физическая культура**

**II четверть** (21 час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Фактическая дата | Наименование разделов и тем | Количество часов | Вид занятия | Наглядные пособия и технические средства | Задания для учащихся | Вид контроля |
| 1 | 10.11. |  | ОРУ на развитие координационных способностей. | 1 | практическое | Гимнастические маты, фитболы |  | текущий |
| 2 | 11.11.13.11. |  | Ходьба, ползание на животе, четвереньках, повторение техники шагового движения. | 2 | практическое | Гимнастические маты |  | текущий |
| 3 | 17.11. |  | Лазание и перелезание. | 1 | практическое | Мягкие модули, малые мячи |  | текущий |
| 4 | 18.11. |  | Игровой урок на основе баскетбола. | 1 | практическое | Малые и большие мячи, корзины, обручи. |  | текущий |
| 5 | 20.11. |  | Волейбол – правила, основы игры. Игра на основе волейбола. | 1 | практическое | Волейбольные мячи, сетка. |  | текущий |
| 6 | 24.11. |  | ОРУ на развитие координационных способностей. | 1 | практическое | Гимнастические маты, мячи |  | текущий |
| 7 | 25.11. |  | Ходьба, ползание на животе, четвереньках, повторение техники шагового движения. | 1 | практическое | Гимнастические маты, конусы |  | текущий |
| 8 | 27.11. |  | Лазание и перелезание. Дыхательная гимнастика. | 1 | практическое | Малые мячи, гимнастические маты, модули. |  | текущий |
| 9 | 01.12. |  | Повторение техники ползания на четвереньках | 1 | практическое | Гимнастические маты |  | текущий |
| 10 | 02.12. |  | Волейбол – повторение правил. Игра на основе волейбола. | 1 | практическое | Волейбольные мячи, сетка. |  | текущий |
| 11 | 04.12. |  | Повторение техники перекатов «бревнышко» | 1 | практическое | Гимнастические маты, малые мячи. |  | текущий |
| 12 | 08.12. |  | Лазание и перелезание. | 1 | практическое | Гимнастические маты, модули,  |  | текущий |
| 13 | 09.12. |  | ОРУ на улучшение осанки. | 1 | практическое | Малые мячи, гимнастические палки, скамейка. |  | текущий |
| 14 | 11.12. |  | Ходьба с заданием – перешагивание через модули, «змейкой». Ползание на животе, на четвереньках. | 1 | практическое | Гимнастические маты, мягкие модули, тренажер «Лесенка» |  | текущий |
| 15 | 15.12. |  | Лазание и перелезание. Повторение техники ползания на животе, на четвереньках | 1 | практическое | Гимнастические маты, модули, малые мячи. |  | текущий |
| 16 | 16.12.18.12. |  | ОРУ на развитие координационных способностей | 2 | практическое | Гимнастические маты, скамейка. |  | текущий |
| 17 | 22.12.23.12. |  | Повторение и закрепление ОРУ на улучшение осанки, на развитие координационных способностей. | 2 | практическое | Гимнастические маты, малые мячи, скамейка. |  | текущий |
| 18 | 25.12. |  | Подведение итогов II четверти. Повторение и закрепление ОРУ | 1 | практическое | Гимнастические маты, скамейка, стенка, малые мячи. |  | текущий |

Тематическое планирование (**5 Г** класс)

Название предмета: **Адаптивная физическая культура**

**III четверть** (30 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Фактическая дата | Наименование разделов и тем | Количество часов | Вид занятия | Наглядные пособия и технические средства | Задания для учащихся | Виды контроля |
| 1 | 12.01. |  | Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта – показ видеопрезентации. Имитация ходьбы на лыжах. | 1 | практическое | Видеопрезентация, ноутбук, гимнастические палки. |  | текущий |
| 2 | 13.01. |  | Зимние Паралимпийские Игры – виды лыжного спорта. Подводящие упражнения. | 1 | практическое | Иллюстрации игр, гимнастические палки, маты. |  | текущий |
| 3 | 15.01. |  | Ходьба, ползание на четвереньках по ориентирам. Повторение шагового движения. | 1 | практическое | Гимнастические маты, стенка. |  | текущий |
| 4 | 19.01. |  | ОРУ на формирование правильной осанки в положении сидя и стоя. | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты |  | текущий |
| 5 | 20.01. |  | Повторение строевых команд «Ровняйся», «Смирно», построение в шеренгу, колонну. | 1 | практическое | гимнастические маты, поручни.  |  | текущий |
| 6 | 22.01. |  | ОРУ на расслабление мышц. Повторение ОРУ на формирование правильной осанки. | 1 | практическое | Гимнастическая стенка, скамейка. |  | текущий |
| 7 | 26.01. |  | Повторение видов лыжного спорта. Имитация движения лыжника. | 1 | практическое | Гимнастические палки, маты, мягкие модули. |  | текущий |
| 8 | 27.01. |  | ОРУ на формирование правильной осанки в положении сидя и стоя. | 1 | практическое | Гимнастические маты, поручни. |  | текущий |
| 9 | 29.01. |  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками и малыми мячами. | 1 | практическое | Гимнастические палки, малые мячи, гимнастические маты |  | текущий |
| 10 | 02.02. |  | Повторение подводящих упражнений по лыжной подготовке. | 1 | практическое | Гимнастические маты, палки, мягкие модули. |  | текущий |
| 11 | 03.02. |  | Лазание и перелезание. Перенос и передача предмета двумя руками. | 1 | практическое | Мягкие модули, скамейка, маты. |  | текущий |
| 12 | 05.02. |  | ОРУ на формирование правильной осанки в положении сидя и стоя. | 1 | практическое | Гимнастические маты, скамья, стенка. |  | текущий |
| 13 | 09.02. |  | Повторение комплекса на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки. | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, стенка, маты. |  | текущий |
| 14 | 10.02. |  | Переноска груза, передача предмета двумя руками. | 1 | практическое | Набивные мячи, малые мячи, скамья, мягкие модули. |  | текущий |
| 15 | 12.02. |  | ОРУ с большими и малыми обручами. | 1 | практическое | Гимнастические маты, малые и большие обручи. |  | текущий |
| 16 | 16.02. |  | Баскетбол. Правила игры. Хват мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 | практическое | Баскетбольные мячи, корзина, гимнастические маты. |  | текущий |
| 17 | 17.02. |  | Повторение строевых команд. Построение и перестроение. Повторение ОРУ у гимнастической стенки. | 1 | практическое | Гимнастические маты, поручни, стенка. |  | текущий |
| 18 | 19.02. |  | Баскетбол. Повторение правил игры, броско мяча двумя руками. Ведение мяча. | 1 | практическое | Баскетбольный мяч, корзина, гимнастические маты. |  | текущий |
| 19 | 23.02. |  | Игровой урок. Игра – соревнование на метание мячей в цель «Кегли» | 1 | практическое | Набор «Кегли». |  | текущий |
| 20 | 24.02. |  | Повторение техники ползания на четвереньках, на животе. Ходьба с заданием – перешагивание, «змейка». | 1 | практическое | Гимнастические маты, мягкие модули, сенсорные дорожки. |  | текущий |
| 21 | 26.02. |  | Баскетбол – повторение правил игры, повторение техники хвата и броска мяча, ведения мяча. | 1 | практическое | Баскетбольный мяч, корзина. |  | текущий |
| 22 | 02.03. |  | Переноска груза, передача предмета двумя руками. | 1 | практическое | Набивные мячи, малые мячи, скамейка, мягкие модули. |  | текущий |
| 23 | 03.03. |  | Лыжная подготовка – повторение и закрепление знаний о видах лыжного спорта, имитация ходьбы на лыжах доступным способом. | 1 | практическое | Гимнастические маты, палки, мягкие модули. |  | текущий |
| 24 | 05.03. |  | Ходьба с заданием, ползание на четвереньках, ходьба по тренажеру «Лесенка», повторение и закрепление шагового движения. | 1 | практическое | Тренажер «Лесенка», мягкие модули. |  | текущий |
| 25 | 09.03. |  | Пионербол – ознакомление с правилами игры, учебная игра. | 1 | практическое | Мяч, сетка. |  | текущий |
| 26 | 10.03. |  | Ходьба, ползание по ориентирам. Повторение ОРУ с малыми и большими обручами. | 1 | практическое | Малые и большие обручи. |  | текущий |
| 27 | 12.03. |  | Повторение ОРУ на формирование правильной осанки в положении сидя и стоя. | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, стенка, поручни. |  | текущий |
| 28 | 16.03. |  | Повторение и закрепление строевых команд «Ровняйся», «Смирно», построение в шеренгу, колонну. | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, поручни, маты. |  | текущий |
| 29 | 17.03. |  | Повторение и закрепление ОРУ с большими и малыми обручами. | 1 | практическое | Большие и малые обручи, маты. |  | текущий |
| 30 | 19.03. |  | Подведение итогов III четверти. Повторение и закрепление правил игры баскетбола, пионербола. | 1 | практическое | Мячи для баскетбола и пионербола. |  | текущий |

Тематическое планирование (**5 Г** класс)

Название предмета: **Адаптивная физическая культура**

**IV четверть** (23 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Фактическая дата | Наименование разделов и тем | Количество часов |  Вид занятия | Наглядные пособия и технические средства | Задания для учащихся | Виды контроля |
| 1 | 02.04 |  | Построение и перестроение. Шеренга, колонна, расчет по порядку. Поворот кругом переступанием. Самостоятельный поворот на коляске. | 1 | практическое | Гимнастические поручни, гимнастические маты |  | текущий |
| 2 | 06.04. |  | ОРУ на равновесие. Пионербол – правила игры, учебная игра, техника хвата и ловли мяча. | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, стенка, маты. |  | текущий |
| 3 | 07.04. |  | Ходьба с заданием, ползание на животе, на четвереньках. Тренажер «Лесенка». | 1 | практическое | Конусы, маты, мячи, тренажер |  | текущий |
| 4 | 09.04. |  | Построение из шеренги в круг. Колонна. Шеренга. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Налево!», Направо!» | 1 | практическое | Поручни, гимнастическая стенка, маты |  | текущий |
| 5 | 13.04. |  | Ходьба с заданием. Ползание на животе, на четвереньках. Тренажер «Лесенка» | 1 | практическое | Конусы, мягкие модули, тренажер «Лесенка» |  | текущий |
| 6 | 14.04. |  | Пионербол – правила игры, учебная игра, техника хвата и ловли мяча. | 1 | практическое | Мячи, сетка. |  | текущий |
| 7 | 16.04. |  | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке.  | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты |  | текущий |
| 8 | 20.04. |  | Повторение ОРУ у гимнастической стенки, ОРУ на равновесие. | 1 | практическое | Гимнастическая стенка, маты, скамейка. |  | текущий |
| 9 | 21.04. |  | ОРУ на дыхание – обучение сознательному управлению ритмом и скоростью дыхания (лежа стоя, сидя, при выполнении упражнений). | 1 | практическое | Музыкальный центр, гимнастические маты, скамья, стенка. |  | текущий |
| 10 | 23.04. |  | Пионербол – правила игры, учебная игра, техника хвата и ловли мяча. | 1 | практическое | Гимнастические маты, сетка, мячи. |  | текущий |
| 11 | 27.04. |  | Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастические модули – «полоса препятствий» | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты, мягкие модули |  | текущий |
| 12 | 28.04. |  | Баскетбол. Учебная игра, повторение правил, техники хвата, броска в корзину. | 1 | практическое | Мячи, корзина. |  | текущий |
| 13 | 30.04. |  | ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ на развитие силы мышц туловища, кистей рук и пальцев. | 1 | практическое | Гимнастические палки, маты, стенка. |  | текущий |
| 14 | 04.05. |  | Лазанье и перелезание.Перенос груза и передача предметов двумя руками. | 1 | практическое | Гимнастическая стенка, маты, мягкие модули, набивные малые мячи. |  | текущий |
| 15 | 05.05 |  | Повторение и закрепление строевых упражнений – повороты, построение в шеренгу, колонну. | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты |  | текущий |
| 16 | 07.05. |  | Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастические модули – «полоса препятствий» | 1 | практическое | Гимнастическая скамейка, маты, мягкие модули |  | текущий |
| 17 | 11.05. |  | Повторение и закрепление ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ у гимнастической стенки. | 1 | практическое | Гимнастическая стенка, гимнастические палки, маты |  | текущий |
| 18 | 12.05. |  | Баскетбол. Учебная игра, повторение правил, техники хвата, броска в корзину. | 1 | практическое | Мячи, корзина, маты. |  | текущий |
| 19 | 14.05. |  | Повторение и закрепление техники передачи и ловили мяча в баскетболе и пионерболе. Учебная игра. | 1 | практическое | Мячи, корзина, гимнастические маты. |  | текущий |
| 20 | 18.05. |  | Повторение и закрепление ОРУ на дыхание. Баскетбол – учебная игра, повторение техники и правил. | 1 | практическое | Гимнастические маты, мячи корзина. |  | текущий |
| 21 | 19.05. |  | Бросок мяча, ловля двумя руками с отскоком от стены. | 1 | практическое | Мячи, стена в зале. |  | текущий |
| 22 | 21.05. |  | Ходьба, ползание на животе, на четвереньках, повторение и закрепление шагового движения. | 1 | практическое | Гимнастические маты |  | текущий |
| 23 | 25.05. |  | Подведение итогов учебного года. Повторение и закрепление ОРУ на гимнастической скамейке, у стенки, с малыми и большими мячами. Игры с мячом на свежем воздухе. | 1 | практическое | Гимнастические скамья, стенка, маты, малые и большие мячи. |  | текущий |