

Календарно-тематическое планирование на 1-4 класс по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка

1. Распределение часов на учебный год:

Количество учебных недель – 35

Количество часов в неделю – 2

Итого в тематическом планировании на 1 - 4 класс – 70

№ урока	Дата	Тип урока	Тема урока
1 четверть 17 часов			
1	01-02/09	Комплексный	Закрепление комплекса атлетической гимнастики: упражнение с гантелями.
2		Комплексный	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики: упражнение с гантелями.
3	5-09/09	Контрольный	Учет комплекса атлетической гимнастики: упражнение с гантелями.
4		Комплексный	Разучивание техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
5	12-16/09	Комплексный	Закрепление техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
6		Контрольный	Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
7	19-23/09	Комплексный	Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
8		Комплексный	Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
9	26-30/09	Контрольный	Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
10		Комплексный	Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
11	03-07/10	Контрольный	Учет техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
12		Комплексный	Разучивание игры «День и ночь». Закрепление техники ловли и передачи мяча.
13	10-14/10	Комплексный	Закрепление игры «День и ночь». Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
14		Комплексный	Разучивание игры «Пятнашки». Учет техники ловли и передачи мяча.
15	17-21/10	Комплексный	Закрепление игры «Пятнашки». Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой.
16		Комплексный	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой.

17	25-29/10	Комплексный	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.
2 четверть 15 часов			
18	07-11/11	Комплексный	Учет техники ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук. Совершенствование техники соскока с высоты 20 см.
19		Комплексный	Учет техники соскока с высоты 20 см.
20	14-18/11	Комплексный	Разучивание комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
21		Контрольный	Закрепление комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
22	21-25/11	Комплексный	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
23		Комплексный	Учет комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
24	28-02/11	Контрольный	Разучивание техники лазания по гимнастической стенке.
25		Комплексный	Закрепление техники лазания по гимнастической стенке.
26	05-09/12	Комплексный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.
27		Контрольный	Учет техники лазания по гимнастической стенке.
28	12-16/12	Комплексный	Разучивание строевых упражнений. Разучивание ОРУ, укрепление мышечного корсета.
29		Комплексный	Закрепление строевых упражнений. Закрепление ОРУ, укрепление мышечного корсета.
30	19-23/12	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ, укрепление мышечного корсета.
31		Контрольный	Учет строевых упражнений. Учет ОРУ, укрепление мышечный корсет.
32	28/12	Комплексный	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ, укрепление мышечного корсета.
3 четверть 19 часов			
33	12-22/01	Комплексный	Разучивание эстафеты с предметами. Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
34		Комплексный	Закрепление эстафеты с предметами. Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
35		Комплексный	Совершенствование эстафеты с предметами. Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах

			заболевания.
36	24- 29.01	Контрольный	Учет эстафеты с предметами. Совершенствование техники специальных упражнений при различных видах заболевания.
37		Комплексный	Разучивание техники сочетания ловли, передачи, ведения мяча.
38	31- 05/02	Комплексный	Закрепление техники сочетания ловли, передачи, ведения мяча.
39		Контрольный	Совершенствование техники сочетания ловли, передачи, ведения мяча.
40	07- 12/02	Комплексный	Разучивание техники ОРУ, укрепление мышечного корсета.
41		Комплексный	Закрепление техники ОРУ, укрепление мышечного корсета.
42	14- 19/02	Контрольный	Совершенствование техники ОРУ, укрепление мышечного корсета.
43		Комплексный	Учет техники ОРУ, укрепление мышечного корсета.
44	21- 26/02	Комплексный	Разучивание техники эстафетного бега.
45		Комплексный	Закрепление техники эстафетного бега.
46	28- 05/03	Контрольный	Совершенствование техники эстафетного бега. Разучивание метения малого мяча в цель.
47		Комплексный	Учет техники эстафетного бега. Закрепление метения малого мяча в цель. Разучивание техники бега с чередованием с ходьбой.
48	07- 12.03	Комплексный	Совершенствование метения малого мяча в цель. Закрепление техники бега с чередованием с ходьбой.
49		Контрольный	Учет метения малого мяча в цель.
50	13- 17.03	Комплексный	Учет техники бега с чередованием с ходьбой.
51		Комплексный	Разучивание игрового урока.
4 четверть 19 часов			
52	27- 31/03	Контрольный	Техника ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук. Совершенствование техники соскока с высоты 20 см.
53		Контрольный	Учет техники соскока с высоты 20 см.
54	03- 07/04	Контрольный	Разучивание комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
55		Комплексный	Закрепление комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
56	10- 14/04	Комплексный	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
57		Контрольный	Учет комплекса атлетической гимнастики: упражнение с диском «Здоровье».
58	17-	Контрольный	Разучивание техники лазания по гимнастической стенке.

	21/04		
59		Контрольный	Закрепление техники лазания по гимнастической стенке.
60	24- 28/04	Контрольный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.
61		Контрольный	Учет техники лазания по гимнастической стенке.
62	03- 05/05	Контрольный	Разучивание строевых упражнений. Разучивание ОРУ, укрепление мышечного корсета.
63		Контрольный	Закрепление строевых упражнений. Закрепление ОРУ, укрепление мышечного корсета.
64	11- 12/05	Контрольный	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ, укрепление мышечного корсета.
65	16- 19.05	Контрольный	Учет строевых упражнений. Учет ОРУ, укрепление мышечный корсет.
66		Контрольный	Разучивание техники полосы препятствий.
67	23-	Контрольный	Закрепление техники полосы препятствий.
68	26.05	Контрольный	Совершенствование техники полосы препятствий.
69	31.05	Контрольный	Учет техники полосы препятствий.
70		Контрольный	Разучивание ОРУ, укрепление мышечного корсета.