

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАОЗЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

№ 16 г. ТОМСКА

634009, г.Томск, пер. Сухоозерный, 6
тел./факс 402519, 405974 school16@education70.ru

**Календарно-тематическое планирование
по (учебному предмету/курсу)
адаптивная физическая культура
класс (ы) 5 У
на 2024-2025 уч. год**

Работают:
Терентьева Г.В.

Томск – 2024

5 У класс. Адаптивная физическая культура

№ урока п/п	Тема урока/занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения			
			План (месяц, неделя)	Факт		
	1 четверть					
1.	Обучение двигательным действиям. Контроль тела в положении лежа. Тестирование.					
2.	Контроль тела в положении сидя. Тестирование.					
3.	Ползание. Тестирование.					
4.	Стойка на четвереньках.					
5.	Контроль тела в положении сидя					
6.	Пережат на живот.					
7.	Контроль тела в положении лежа.					
8.	Контроль тела в положении сидя. Наблюдение за происходящим вокруг.					
9.	Контроль тела в положении сидя. Дотягивание.. До предметов.					
10.	Контроль тела в положении сидя. Повороты головы.					
11.	Развитие функции руки. Ощупывание предметов.					
12.	Перекалывание предметов.					
13.	Хват малого мяча.					
14.	Удержание большого мяча.					
15.	Удержание большого мяча.					
16.	Хват малого мяча.					
17.	Хват гимнастической палочки.					
18.	Хват гимнастической палочки.					
19.	Прокатывание малого мяча.					
20.	Прокатывание большого мяча.					
21.	Пальчиковая гимнастика.					
22.	Угадывание игрушки без зрительного контроля.					
23.	Перекалывание предметов.					
24.	Удержание предмета в руке.					
	2 четверть					
25.	Пальчиковая гимнастика.					
26.	Передвижение предметов рукой.					
27.	Передвижение предметов рукой.					
28.	Хват гимнастической палочки.					
29.	Упражнения с малым мячом.					
30.	Удержание большого мяча.					
31.	Восприятие собственного тела. Поглаживания. Сухой бассейн. Тестирование.					

32.	Различные положения тела на фитболе. Тестирование.					
33.	Зрительно-моторная координация. Тестирование.					
34.	Вестибулярные/кинестетические раздражители.					
35.	Зрительно-моторная координация.					
36.	Тактильные раздражители.					
37.	Поглаживания. Сухой бассейн.					
38.	Различные положения тела на фитболе.					
39.	Зрительно-моторная координация.					
40.	Тактильные раздражители.					
41.	Обучение двигательным действиям. Поворот на бок. Удержание позы.					
42.	Упражнение «Бревнышко»					
43.	Поворот на бок. Удержание позы.					
44.	Упражнение «Бревнышко»					
45.	Ползание.					
46.	Ползание.					
47.	Повороты головы в положении сидя.					
48.	Повороты головы в положении лежа.					
	3 четверть					
49.	Стойка на четвереньках.					
50.	Стойка на четвереньках. Дотягивание до предметов.					
51.	Стойка на четвереньках. Прокатывание мяча.					
52.	Ползание.					
53.	Поворот на бок. Удержание позы.					
54.	Упражнение «Бревнышко»					
55.	Удержание позы сидя.					
56.	Шаговые движения руками.					
57.	Ползание.					
58.	Упражнение «Бревнышко»					
59.	Развитие физических способностей. Упражнения для пресса.					
60.	Удержание головы на время в положении лежа на животе.					
61.	Упражнение «крылышки».					
62.	Развитие опорности ног.					
63.	Развитие равновесия.					
64.	Поддержание объема движений в суставах.					
65.	развитие способности ориентироваться в пространстве. Право-лево					
66.	Поддержание объема движений в суставах.					
67.	Развитие координации.					
68.	Развитие равновесия.					
69.	Развитие опорности ног.					
70.	Развитие опорности рук.					
71.	Право-лево, вперед-назад.					
72.	Развитие выносливости.					

73.	Развитие силовых способностей.					
74.	Поддержание объема движений в суставах.					
75.	Упражнение крылышки.					
76.	Упражнения на пресс.					
77.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.					
78.	Сгибание (разгибание) пальцев.					
	4 четверть					
79.	Противопоставление большого пальца.					
80.	Повороты головы.					
81.	Движения руками.					
82.	Движения ногами.					
83.	Наклоны туловища.					
84.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком.					
85.	Произнесение звуков на выдохе.					
86.	Основные движения.					
87.	Основные движения.					
88.	Основные движения.					
89.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком.					
90.	Произнесение звуков на выдохе.					
91.	Сгибание (разгибание) пальцев.					
92.	Противопоставление большого пальца.					
93.	Повороты головы					
94.	Движения руками.					
95.	Движения ногами.					
96.	Наклоны туловища.					
97.	Наклоны головы.					
98.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком.					
99.	Произнесение звуков на выдохе.					
100.	Развитие равновесия. Тестирование.					
101.	Основные движения. Тестирование.					
102.	Дыхательные упражнения с теннисным шариком. Тестирование.					