**Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 6 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема, содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Планируемые результаты** | | **БУД** | **Оборудование** |
| планируемая | фактическая | **Личностные** | **Предметные** |
| **1** | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.  Создание представления о технике бега. | 1 |  |  | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам  способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации  способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; | самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;  умение вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;  осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; | Секундомер |
| **2** | Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до60 м. | 1 |  |  | Секундомер |
| **3** | Высокий старт, бег 30м на результат. | 1 |  |  | Секундомер |
| **4** | Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. | 1 |  |  | Секундомер |
| **5** | Бег 60 м на результат. | 1 |  |  | Бревно |
| **6** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча в цель. | 1 |  |  | Кегли |
| **7** | Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. | 1 |  |  | Свисток |
| **8** | Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель. | 1 |  |  | Секундомер |
| **9** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. | 1 |  |  | Секундомер |
| **10** | Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 |  |  | Секундомер |
| **11** | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| **12** | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  | Секундомер, эстафетная палочка |
| **13** | Подготовка к кроссовому бегу. | 1 |  |  | Секундомер |
| **14** | Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. | 1 |  |  | Секундомер |
| **15** | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| **16** | Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель | 1 |  |  | Мячи, |
| **17** | Изучение правил игры баскетбол. Игра в баскетбол | 1 |  |  | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; | умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; | Мячи |
| **18** | Стойки и передвижения игроков. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  | Утяжелённые малые мячи |
| **19** | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра «Удочка». | 1 |  |  | Мячи |
| **20** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. игра в пионербол | 1 |  |  | Набивной мяч |
| **21** | Передача мяча в два шага. Бросок мяча по кольцу в два шага. Игра снайперы. | 1 |  |  | Мячи |
| **22** | Изучение техники штрафных бросков. Игра пионербол. | 1 |  |  | владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами | способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры | гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; |  |
| **23** | Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | Набивной мяч |
| **24**  **25** | Висы. Строевые упражнения. | 2 |  |  | Грабли, рулетка |
| **26**  **27** | Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. | 2 |  |  | Стойки, планка, гимнастические маты |
| **28** | Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. Игра в волейбол. | 1 |  |  | Стойки, планка, гимнаст |
| **29** | Т.Б. на уроке спортивные игры. Передача мяча сверху 2-мя руками над собой и в парах сверху 2-мя руками. | 1 |  |  | способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; | знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; | умение делать простейшие умозаключения;  дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации; | Волейбольные мячи |
| **30** | Нижняя прямая подача. Игра « Мяч в воздухе. | 1 |  |  | Волейбольные мячи |
| **31** | Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. | 1 |  |  | Волейбольные мячи |
| **32**  **33** | Учебная игра в пионербол. | 2 |  |  | Волейбольные мячи |
| **34** | Общие сведения о волейболе, расстановка, перемещение игроков по площадке. | 1 |  |  | Волейбольные мячи |
| **35**  **36** | Стойки и перемещения волейболистов. Учебная игра. | 2 |  |  | Волейбольные мячи |
| **37** | Игры с элементами пионербола и волейбола. | 1 |  |  | Волейбольные мячи |
| **38** | Основные правила игры и поведения при игре в баскетбол. | 1 |  |  | проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.  красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; | доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; | гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; | Баскетбольные мячи |
| **39**  **40** | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. | 2 |  |  | Баскетбольные мячи |
| **41** | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи |
| **42**  **43** | Ведение мяча. Броски по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 2 |  |  | Баскетбольные мячи |
| **44** | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  | Баскетбольные и набивные мячи |
| **45**  **46** | Сочетание приёмов: бег-ловля мяча-остановка шагом-передача 2-мя руками от груди. | 2 |  |  | Баскетбольные и набивные мячи |
| **47** | Бег с ускорением до 10 метров. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |  | Баскетбольные и набивные мячи |
| **48** | Прыжки со скакалкой, выпрыгивание вверх. Учебная игра. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи |
| **49** | Игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |
| **50** | Т.Б. на уроках гимнастики. Беседа «Как укреплять свои кости и мышцы». Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **51** | Упражнения на осанку. Игры с ОРУ. | 1 |  |  | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека); | способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику |  | Гимнастические маты |
| **52** | Упражнения в расслаблении мышц. Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **53** | Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **54** | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |  | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; | знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; | дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации; | Гимнастические палки |
| **55** | Упражнения с большими обручами. | 1 |  |  |  |
| **56** | Упражнения со скакалками. Коррекционные игры. | 1 |  |  | Скакалки |
| **57** | Упражнения с набивными мячами. Коррекционные игры. | 1 |  |  | Набивные мячи |
| **58** | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  | Гимнастические скамейки, маты |
| **59** | Стойка на лопатках, кувырок вперёд, «шпагат» с опорой руками о пол. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **60** | Вис на гимнастической стенке: лёжа, вис присев, соскок. Вис на канате. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **61** | Переноска 2 набивных мячей, 2 матов, гимнастического козла. | 1 |  |  | Набивные мячи |
| **62** | Передача по кругу, в шеренге предметов весом до 4 – х кг. | 1 |  |  |  |
| **63** | Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лёжа. | 1 |  |  | Мячи , флажки |
| **64** | Ходьба под музыку, песню учащихся, с остановкой в конце музыкальной фразы. | 1 |  |  | способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных возрасту ценностей и социальных ролей;  - осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;  - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; | проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.  осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  - осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;  - активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников; | Магнитофон |
| **65** | Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком, приставной шаг вперёд. | 1 |  |  | Магнитофон |
| **66** | Сочетание танцевальных шагов. | 1 |  |  | Магнитофон |
| **67** | Лазание по канату в 3 приёма. Вис и раскачивание на канате. | 1 |  |  | Гимнастические маты, канат |
| **68** | Лазание и передвижения по гимнастической стенке разными способами. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **69** | Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке, смешанные висы. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно |
| **70** | Перелезания через препятствия с включением бега, прыжков, равновесия. | 1 |  |  |  |
| **71** | Равновесие, ходьба, соскоки на гимнастической скамейке, бревне. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно |
| **72** | Простейшие комбинации на бревне. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно, скамейка |
| **73** | Прыжки на 1 ноге вперёд в границе коридора на полу. Расхождение при встрече на бревне. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно |
| **74** | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом. | 1 |  |  | Гимнастические маты, козёл |
| **75** | Прыжок «ноги врозь» через козла с поворотом на 90 \* | 1 |  |  | Гимнастические маты, козёл |
| **76** | Преодоление препятствий (козёл) с опорой на 1 руку (ногу). | 1 |  |  | Гимнастические маты, козёл |
| **77** | Выполнение исходных положений (по словесной инструкции). | 1 |  |  |  |
| **78** | Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях. | 1 |  |  | Кегли |
| **79** | Разновидности прыжков по инструкции. Отжимание от пола. | 1 |  |  |  |
| **80** | Т.Б. на уроках л\атлетики. Прыжки на 1, 2-х ногах с поворотом в стороны, с движением вперёд. | 1 |  |  | культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;  владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.  способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | доброжелательное отношение, сопереживание конструктивное взаимодействие с людьми;  - умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;  - адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;  - осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;  - умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. |  |
| **81** | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | Скакалки |
| **82**  **83** | Прыжок в высоту способом «перешагивание», отработка отталкивания | 2 |  |  | Стойки, планка, гимнастические маты |
| **84** | Прыжки на каждый 3–й и 5-й шаг в ходьбе и беге. | 1 |  |  | Набивной мяч |
| **85**  **86** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. | 2 |  |  | Грабли, рулетка |
| **87** | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. | 1 |  |  | Секундомер |
| **88** | Ходьба скрестным шагом. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 |  |  | Секундомер |
| **89** | Ходьба с выполнением движений рук на координацию. | 1 |  |  | Секундомер |
| **90** | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |  |  | Кегли |
| **91** | Ходьба с переходом ускоренной на медленную по команде учителя. | 1 |  |  | Свисток |
| **92** | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут. | 1 |  |  | Секундомер |
| **93** | Бег на 60 метров с низкого старта. | 1 |  |  | Секундомер |
| **94** | Эстафетный бег (встречная эстафета) 30-50 метров. | 1 |  |  | Секундомер |
| **95** | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |
| **96** | Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением до 60 метров. | 1 |  |  | Секундомер, эстафетная палочка |
| **97** | Эстафетный бег (100 м) по кругу. | 1 |  |  | Секундомер |
| **98** | Бег 30 и 60 метров с ускорением 3-6 раз за урок. | 1 |  |  | Секундомер |
| **99** | Кроссовый бег 300-500 метров. | 1 |  |  | Секундомер, эстафетная палочка |
| **100** | Метание малого мяча в вертикальную цель из различных и. п. | 1 |  |  | Мячи |
| **101** | Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. | 1 |  |  | Утяжелённые малые мячи |
| **102** | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. | 1 |  |  | Мячи |