

Календарно-тематическое планирование

Адаптированная ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4АКЛАСС (102часов)

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля
1.	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	1	Вводный	Теоретические основы В процессе уроков	Текущий
2.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
3.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
4.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
5.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
6.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
7.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
8.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
9.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
10.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий

11.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий
12.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
13.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
14.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
15.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
16.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
17.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
18.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
19.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
20.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
21.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
22.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
23.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий
24.	Комплекс упражнений для	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для	Текущий

	формирования правильной осанки			формирования осанки.	
25.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
26.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
27.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
28.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
29.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
30.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
31.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
32.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
33.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
34.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
35.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий
36.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
37.	Лазанье по наклонной	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной	Текущий

	скамейке			скамейке.	
38.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
39.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
40.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
41.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
42.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
43.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
44.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
45.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
46.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
47.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Отбивание мяча руками, коленями, стопами	Текущий
48.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
49.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
50.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий

51.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
52.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
53.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
54.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
55.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
56.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
57.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
58.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
59.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий
60.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
61.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
62.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
63.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий

64.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
65.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
66.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
67.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
68.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
69.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
70.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
71.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий
72.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
73.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
74.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
75.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
76.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
77.	Упражнения на	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий

	расслабление мускулатуры плечевого пояса.				
78.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий
79.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
80.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
81.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
82.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
83.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий
84.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
85.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
86.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплекс утренней гимнастики	Текущий
87.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
88.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
89.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
90.	Силовые упражнения на	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий

	мышцы плечевого пояса.				
91.	Дыхательные упражнения.	1	Комплексный	Дыхательные упражнения и релаксация	Текущий
92.	Упражнения на координацию	1	Комплексный	Упражнения на равновесие и меткость	Текущий
93.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	Комплексный	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса	Текущий
94.	Упражнения на гибкость	1	Комплексный	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	Текущий
95.	Элементы спортивных игр	1	Комплексный	Выполнение подачи и передачи мяча.	Текущий
96.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1	Комплексный	Выполнение упражнений на для формирования осанки.	Текущий
97.	Лазанье по наклонной скамейке	1	Комплексный	Уметь скатываться с наклонной скамейке.	Текущий
98.	Выполнение комплексов утренней гимнастики	1	Комплексный	Выполнение комплексов утренней гимнастики	Текущий
99.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры	Текущий
100.	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
101.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	1	Комплексный	Следить за тонусом мускулатуры.	Текущий
102.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	1	Комплексный	Упражнения с отягощениями.	Текущий