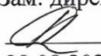


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей физической культуры и ОБЗР  
(протокол от 28.08.2025 №1)

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
 Лемешко А.В.  
28.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ МОУ «СШ №8»  
от 01.09.2025 №459

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
для обучающегося 9-В класса  
(составлено на основе ФАОП ООО «Адаптивная физкультура»)  
(обучение на дому)

Составитель:  
Шкурко Д.А.

ДЖАНКОЙ, 2025

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

№ п/п	Тема урока (аудиторная нагрузка)	Количество во часов	Дата проведения		Темы занятий для самостоятельной работы	Количество тво часов	Сроки
			план	факт			
1	ТБ на уроках физкультуры. Режим дня и личная гигиена	1	02.09.25		ОРУ на месте. Построение в колонну, строевые упражнения	2	02.09-08.09
2	ОРУ на месте. Построение в колонну, строевые упражнения. Ходьба с сохранением осанки.	1	09.09.25		ОРУ на месте. Построение в колонну, строевые упражнения. Ходьба с сохранением осанки..	2	09.09-15.09
3	ОРУ на месте. Ходьба с сохранением осанки.	1	16.09.25		ОРУ на месте. Ходьба с сохранением осанки.	2	16.09-22.09
4	ОРУ на месте. Ходьба с изменением направления.	1	23.09.25		ОРУ на месте. Ходьба с изменением направления.	2	23.09-29.09
5	ОРУ на месте, строевые упражнения. Бег с сохранением осанки.	1	29.09.25		ОРУ на месте, строевые упражнения. Бег с сохранением осанки.	2	30.09-06.10
6	ОРУ на месте, строевые упражнения. Бег в колонне с изменением направления.	1	07.10.25		ОРУ на месте, строевые упражнения. Бег в колонне с изменением направления.	2	07.10.-13.10
7	ОРУ на месте, строевые упражнения. Бег в колонне с изменением направления. Игра «Слушай сигнал»	1	14.10.25		ОРУ на месте, строевые упражнения. Бег в колонне с изменением направления.	2	14.10-20.10
8	ОРУ в движение. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	21.10.25		ОРУ в движение. Ходьба с перешагиванием через предметы.	2	21.10-10.11
9	ОРУ в движение. Ходьба с перешагиванием через	1	11.11.25		ОРУ в движение. Бег с преодолением простейших	2	11.11-17.11

	предметы.				препятствий		
10	ОРУ на месте. Подготовка кистей рук к метанию	1	18.11.25		ОРУ на месте. Подготовка кистей рук к метанию	2	18.11-24.11
11	ОРУ на месте. Подготовка кистей рук к метанию, упражнения на правильный захват меча.	1	25.11.25		«ОРУ на месте. Подготовка кистей рук к метанию, упражнения на правильный захват меча.	2	25.11-01.12
12	ОРУ на месте. Подготовка кистей рук к метанию, упражнения на правильный захват меча. Игра «Съедобное не съедобное»	1	02.12.25		ОРУ на месте. Подготовка кистей рук к метанию, упражнения на правильный захват меча. Игра «Съедобное не съедобное»	2	02.12-08.12
13	ОРУ на месте. Метание мяча с места правой и левой рукой	1	09.12.25		ОРУ на месте. Метание мяча с места правой и левой рукой	2	09.12-15.12
14	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Строевые упражнения	1	16.12.25		ОРУ с гимнастическими палками. П/игра «Паровозик»	2	16.12-22.12
15	ОРУ с гимнастическими палками. П/игра «Паровозик»	1	23.12.25		ОРУ с гимнастическими палками. П/игра «Удочка»	2	23.12-27.12
16	Подведение итогов.	1	30.12.25		Игры «Съедобное не съедобное», «Паровозик».	2	28.12-12.01
17	ОРУ с гимнастическими палками. П/игра «Невод»	1	13.01.26		ОРУ с гимнастическими палками. П/игра «Невод»	2	13.01-19.01
18	ОРУ с малым мячом. Игра «Попади в мишень»	1	20.01.26		ОРУ с малым мячом. Игра «Попади в мишень»	2	20.01-26.01
19	Упражнения для точности движения. Игра «Догоняй мяч»	1	27.01.26		Упражнения для точности движения. Игра «Догоняй мяч»	2	27.01-02.02
20	Техника безопасности на уроках гимнастикой ОРУ без	1	03.02.26		Техника безопасности на уроках гимнастикой ОРУ без	2	03.02-09.02

	предметов..				предметов.		
21	ОРУ без предметов. Стойка на одной ноге.	1	10.02.26		ОРУ без предметов. Стойка на одной ноге.	2	10.02-16.02
22	ОРУ без предметов. Стойка на одной ноге. Игра «Вот так позы»		17.02.26		ОРУ без предметов. Ходьба, приставной шаг на гимнастической скамейке.	2	17.02-25.02
23	ОРУ в движении чередование бега с ходьбой (15/15)	1	24.02.26		ОРУ в движении чередование бега с ходьбой (15/15)	2	24.02-02.03
24	ОРУ в движении Прыжки в длину с места	1	03.03.26		ОРУ в движении Прыжки в длину с места	2	03.03-09.03
25	ОРУ в движении Прыжки в длину с места	1	10.03.26		ОРУ в движении Метание меча с места.	2	10.03-16.03
26	ОРУ в движении Метание меча с места.	1	17.03.26		ОРУ в движении Метание меча с места.	2	17.03-23.03
27	ОРУ в движении Метание меча с места. Игра « Попади в мишень».	1	24.03.26		ОРУ в движении Метание меча с места. Игра « Попади в мишень».	2	24.03-06.04
28	Метание мяча с места	1	07.04.26		Метание мяча с места	2	07.04-13.04
29	Игра «Попади в мишень»	1	14.04.26		ОРУ в движении Метание меча с места.  Игра « Попади в мишень».	2	14.04-20.04
30	ОРУ Метание мяча с места	1	21.04.26		ОРУ Метание мяча с места	2	21.04-27.04
31	ОРУ Метание мяча с места	1	28.04.26		ОРУ Метание мяча с места	2	28.04-04.05
32	ОРУ в движении	1	05.05.26		ОРУ в движении	2	05.05-11.05
33	ОРУ в движении.	1	12.05.26		ОРУ в движении	2	12.05-

	Подведение итогов 4 четверти.						14.05
34	ОРУ в движении. Подведение итогов.	1	19.05.26		ОРУ в движении	2	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>				<b>68</b>	

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью

5 ( клемк ) листов

Директор МОУ «СПШ №8» \_\_\_\_\_ И. В. Д. Замирская

