

Согласовано:
Зам. директора КГКУ СО
«Центр семьи «Канский»
Спрыгина Е.В. Спрыгина

Утверждаю:
Директор КГКУ СО
«Центр семьи «Канский»
Каратаева О.А.Каратаева



Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре «Крепышки» группы дневного пребывания детей

Объём: 36 часов.

Срок реализации: октябрь - декабрь.

Режим занятий: 3 раза в неделю с продолжительностью 45минут

Цель: коррекция и развитие двигательных функций, укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни с учётом индивидуальных особенностей развития детей.

Задачи:

- развивать координацию, равновесие, ловкость, силу, выносливость;
- корректировать осанку и моторику (общую и мелкую);
- формировать базовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- повышать адаптационные возможности организма;
- воспитывать интерес к физической активности и здоровому образу жизни;
- создавать положительный эмоциональный фон на занятиях.

Структура занятия (45 мин)

1. Вводная часть (10 мин):

- построение, приветствие, краткий инструктаж;
- дыхательные упражнения;
- ходьба и лёгкий бег в медленном темпе (с заданиями: на носках, на пятках, боком);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для разогрева (без инвентаря или с малым инвентарём).

2. Основная часть (25 мин):

- о освоение и закрепление основных двигательных навыков;
- о коррекционные упражнения (осанка, координация, равновесие, мелкая моторика);
- о подвижные игры и эстафеты (с учётом индивидуальных возможностей);
- о работа с инвентарём (мячи, обручи, кегли, ленты, скакалки, мягкие модули).

3. Заключительная часть (10 мин):

- о медленная ходьба, дыхательные упражнения;
- о релаксация или спокойная игра на внимание/координацию;
- о подведение итогов, поощрение, рефлексия («Что понравилось?», «Что было трудно?»).

Тематический план (36 занятий)

Октябрь (12 занятий)

Цель: адаптация, формирование строя и дистанции, развитие координации и равновесия, укрепление мышечного корсета.

№	Тема занятия	Практическая деятельность	Кол-во часов
1	Диагностика	Беседа, тесты и методики для выявления уровня развития физических качеств	1
2	««Знакомство с движением. Весёлые ножки»	Построение, ходьба в колонне, ОРУ с флагами, игра «Найди свой цвет» Ходьба по линии, прыжки на двух ногах, перекаты мяча ногами, игра «Собачка»	1
3	«Сильные ручки»	Упражнения с малыми мячами (перекаты, броски вниз), ОРУ с лентами, эстафета с кеглями	1

4	«Ловкие пальчики»	Пальчиковая гимнастика, перекладывание мелких предметов, игра «Собери бусы»	1
5	«По дорожкам здоровья»	Ходьба по массажным коврикам, балансирование на бревне, игра «Перейди ручей»	1
6	«Быстрый мяч»	Броски и ловля мяча двумя руками, прокатывание в парах, эстафета «Проведи мяч»	1
7	«Танцующие листья»	Ритмическая гимнастика под музыку, ОРУ с обручами, игра «Замри как листочек»	1
8	«Силачи»	Упражнения для мышц спины и пресса (лёжа на спине), облегчённое перетягивание каната, игра «Кто сильнее?»	1
9	«Весёлые прыжки»	Прыжки на месте, через скакалку (упрощённый вариант), игра «Зайчики и волки»	1
10	«Гибкость и грация»	Наклоны, повороты, упражнения на растяжку, игра «Зеркало»	1
11	«Эстафеты дружбы»	Командные эстафеты с мячом, обручем, кеглями, игра «Сороконожка»	1
12	«Мой любимый спорт»	Свободный выбор упражнений по интересам, подведение итогов месяца	1

Ноябрь (12 занятий)

Цель: закрепление навыков ходьбы и бега с изменением направления, развитие меткости и точности, совершенствование равновесия, коррекция осанки.

№	Тема занятия	Практическая деятельность	Кол-во часов
13	«Морские волны»	Дыхательная гимнастика, ходьба «змейкой», ОРУ с гимнастической палкой, игра «Волны»	1
14	«Меткие стрелки»	Метание мешочеков в цель, броски мяча в корзину, игра «Попади в круг»	1
15	«Циркачи»	Ходьба по балансировочной доске, стойки на одной ноге, игра «Артисты цирка»	1
16	«Весёлый паровозик»	Передвижения в колонне с заданиями (приседания, повороты), эстафета «Паровозик»	1
17	«Сила ветра»	Упражнения на дыхание, ОРУ с воздушными шарами, игра «Ветер и листочки»	1
18	«Прыгунки»	Прыжки в длину с места, через препятствия, игра «Лягушки»	1
19	«Танцевальная мозаика»	Ритмические движения под музыку, ОРУ с лентами, игра «Повторяй за мной»	1

20	«Крепкий орешек»	Упражнения для укрепления мышц живота и спины, перекаты, игра «Орешки»	1
21	«Ловкие руки»	Перекладывание предметов щипцами, упражнения с мелкими мячами, игра «Волшебные ручки»	1
22	«Путешествие по островам»	Полоса препятствий (ходьба по бревну, пролезание под дугой, прыжки), игра «Остров сокровищ»	1
23	«Спортивные забавы»	Подвижные игры с элементами футбола/баскетбола (упрощённые), эстафеты	1
24	«Мои достижения»	Повторение любимых упражнений, подведение итогов месяца	1

Декабрь (12 занятий)

Цель: совершенствование двигательных навыков в играх и эстафетах, развитие выносливости и силы, подготовка к зимним видам активности, формирование позитивного отношения к физкультуре.

№	Тема занятия	Практическая деятельность	Кол-во часов
25	«Зимние чудеса»	Ходьба с высоким подниманием колен, ОРУ в образе снежинок, игра «Метелица»	1

26	«Снежки»	Метание мягких мячей («снежков») в цель, перебрасывание в парах, игра «Снежный бой»	1
27	«Лыжники»	Имитация лыжного хода, ходьба приставным шагом, игра «Гонка на лыжах»	1
28	«Весёлые санки»	Передвижение «санок» в парах, ОРУ на гибкость, игра «Катание на санках»	1
29	«Новогодний марафон»	Эстафеты с атрибутами (мешочки, мячи, кегли), игра «Новогодний хоровод»	1
30	«Сила и ловкость»	Упражнения с набивными мячами (до 1 кг), облегчённое перетягивание, игра «Богатыри»	1
31	«Ритм и движение»	Танцевальные элементы под музыку, ОРУ с бубнами, игра «Музыкальный круг»	1
32	«Полоса препятствий»	Преодоление полосы (ходьба по канату, прыжки, пролезание), игра «Спасатели»	1
33	«Меткость и точность»	Броски в вертикальную/горизонтальную цель, игра «Тир»	1
34	«Командный дух»	Кооперативные игры, эстафеты на взаимодействие, игра «Мы — одна команда»	1

35	«Мои рекорды»	Повторение и закрепление навыков, замер прогресса (прыжки, броски, равновесие), игра «Бочча»	1
36	«Диагностика»	Диагностика выявления уровня развития физических качеств	1

Руководитель

инструктор по АФК: Юшина Н.В.

