**Календарно- тематическое планирование по учебному предмету:**

**«Адаптивная физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)) | 1 |  |
|  | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево | 1 |  |
|  | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) | 1 |  |
|  | Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) | 1 |  |
|  | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | 1 |  |
|  | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно) | 1 |  |
|  | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | 1 |  |
|  | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | 1 |  |
|  | Круговые движения кистью | 1 |  |
|  | Сгибание фаланг пальцев | 1 |  |
|  | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» | 1 |  |
|  | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз) | 1 |  |
|  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения | 1 |  |
|  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения |  |  |
|  | Круговые движения прямыми руками вперед (назад) | 1 |  |
|  | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения | 1 |  |
|  | Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения | 1 |  |