





## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по адаптивной физической культуре 3 год обучения (при 6 часах в неделю)

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
Недели																																																													
Теоретическая подготовка	4																																																												
Правила поведения и передвижения на занятиях. Техника безопасности и правила пользования спортивными снарядами	1	1																																																											
Форма одежды на занятиях и гигиена одежды. Личная гигиена						1																																																							
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Общий режим дня											1																																																		
Краткие сведения о правилах соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным игра																1																																													
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	100	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
Развитие двигательных качеств	80	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2				
Упражнения на тренажерах	35	1		2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Элементы спортивных и подвижных игр	68	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1									
Контрольно-функциональное состояние	25		1		1	1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1	1	1	1		1		1			1		1			1		1									
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>													

