ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 20.simedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Титянечко Елена Гадзиевна
Действителен с: с 10.11.2025, 08:53
Действителен до: до 03.02.2027, 08:53
Ключ подписи: 008309FEE4C5E7E8F747EE7512506BDAEC

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МБОУ "ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №20" ИМ. СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО"
Г. СИМФЕРОПОЛЯ

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании МО<br>протокол № 1 от «28» августа 2026 г.<br>Руководитель МО: Моторная И.И.<br>_____ | СОГЛАСОВАНО<br>заместитель директора по УВР: Филь И.Л.<br><br>_____<br>« 28 » августа 2026 г. | УТВЕРЖДЕНО<br>приказом директора МБОУ «Таврическая школа-гимназия № 20 им. свт. Луки»<br>г. Симферополя, № 407 от «28» августа 2026 г.<br>_____ Е.Г. Титянечко |

# АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
# ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА (ВАРИАНТ 2.2.2), НАХОДЯЩИХСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ НА ДОМУ
# 7 КЛАСС,
# 68 ЧАСОВ

Ученик(ца) :
Составитель: учитель физической культуры
Калюжная Виктория Геннадьевна

Симферополь, 2026

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся вариант 2.2.2, на уровне основного общего образования, разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

Примерной основной образовательной программой основного общего образования глухих обучающихся (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)

## 1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год из них 34 часа-аудиторно, 34-часа-самостоятельное изучение(учитывая особенности обучающегося).

## Цель и задачи

**Цель** реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **основных задач:**

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья;

– воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

– коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;

– развитие слухо-зрительного восприятия;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействии со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с нарушениями слуха.

Реализация программ по адаптивной физической культуре предполагает следующие **принципы и подходы**:

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

## 2. Особенности двигательного развития подростков с нарушениями слуха

При разработке программы выделяли следующие группы:

1 группа – глухие обучающиеся

2 группа – слабослышащие, позднооглохшие обучающиеся.

Н.Г. Байкина и Б.В. Сермеев в своих исследованиях выделяют следующие своеобразия двигательной деятельности слабослышащих и глухих подростков по сравнению с нормой развития:

– низкий уровень координации и неуверенность движений, при выполнении основных двигательных навыков;

– снижение показателей статического и динамического равновесия;

– отклонения в развитии моторной сферы: страдают мелкая моторика, ритмичность движений, переключаемость и согласованность движений во времени и пространстве;

– замедленная скорость овладения двигательными навыками;

– замедленная скорость реакции и замедленный темп выполнения движений;

– отставание в развитии физических способностей;

– низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

## 3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной

общеобразовательной программой среднего общего образования, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты освоения**

*Личностными результатами* изучения курса являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российский спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;

сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;

готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;

способность сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;

способность к социальной адаптации и включению в спортивную жизнь общества,, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

**Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

самостоятельно определять цели, выбирать пути их достижения, задавать параметры и критерии достижения цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;

оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели и собственные возможности и ограничения;

сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;

использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей в процессе занятий.

Познавательные УУД:

владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта;

осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность, включая ориентировку в различных источниках информации, критическую оценку информации, получаемой из различных источников;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений.

активно использовать сохранные анализаторы в процессе занятий АФК и адаптивным спортом.

Коммуникативные УУД:

осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом,

учитывать позиции других участников спортивной деятельности;

предотвращать и эффективно разрешать конфликты;

принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;

ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослыщащих и позднооглохших обучающихся.Министерство просвещения, Москва 2022г.

## 4.Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** **(66 ч.)** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Перекаты вперёд и назад в группировке; перекат назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°,передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; переменный бег с ходьбой; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега( теория).

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка изучение содержания комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Урок АФК** состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. **Подготовительная часть** (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно, не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. **Основная часть** (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с нарушениями слуха физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. **Заключительная часть**: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об

адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их возможностям.

## 5.Критерии оценивания обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят

доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

## 6.Тематическое планирование
## 7 класс

| № п/п | Название раздела | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Знания о физической культуре | В течении занятия |
| 2. | Гимнастика | 12 |
| 3. | Легкая атлетика | 22 |
| 4. | Баскетбол | 10 |
| 5. | Волейбол | 12 |
| 6. | Футбол | 8 |
| 7. | Спорт | 4 |
| **Итого:** | | **68** |

**7. Календарно-тематическое планирование**
**7 класс**

| № п/п | Название раздела , тема урока | | |
|---|---|---|---|
| | План | Факт | |
| Класс | | | |
| **«Лёгкая атлетика» (12ч.)** | | | |
| 1 | 04.09 | | Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры. |
| **2** | СИ | | Техника безопасности на уроках физкультуры. |
| 3 | 11.09 | | Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры. История лёгкой атлетики. Разновидности бега. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. |
| 4 | СИ | | Разновидности бега в лёгкой атлетике |
| 5 | 18.09 | | ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости |
| 6 | СИ | | Виды прыжков в лёгкой атлетике. |
| 7 | 25.09 | | ТБ. Бег переменный с ходьбой до (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 8 | СИ | | Виды метаний в лёгкой атлетике. |
| 9 | 02.10 | | ТБ. СБУ. ОРУ. Переменный бег с ходьбой *(10 мин).* ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. |
| 10 | СИ | | Летние Олимпийские игры. История зарождения. |
| 11 | 09.10 | | ТБ. ОРУ. *С БУ.* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Игра. |
| 12 | СИ | | Виды соревнований на О.и. древности. |
| **Модуль «Спорт» (2ч.)** | | | |
| 13 | 16.10 | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| 14 | СИ | | История возникновения комплекса. ГТО |
| **«Футбол» (4ч.)** | | | |
| 15 | 23.10 | | ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 16 | СИ | | Основные правила игры футбол. |
| 17 | 06.11 | | ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | СИ | | История футбола. |
| **«Гимнастика» (12ч.)** | | | |
| 19 | 13.11 | | ТБ. О.Р.У. СУ. Кувырок вперед, назад, Упражнения на гибкость. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей. |
| 20 | СИ | | Виды закаливания. Зимние виды спорта |
| 21 | 20.11 | | ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подтягивание. |
| 22 | СИ | | Дневник самоконтроля. Зимнее О.и. |
| 23 | 27.11 | | ТБ. ОРУ. Подтягивание: из положения виса лежа. Развитие силовых способностей. |
| 24 | СИ | | История гимнастики в России. Виды гимнастики. |
| 25 | 04.12 | | ТБ. ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 26 | СИ | | Т.Б. ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 27 | 11.12 | | ТБ .ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 28 | СИ | | Здоровое питание. Витамины. |
| 29 | 18.12 | | ТБ. ОРУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 30 | СИ | | Гигиена школьника. |
| **«Баскетбол» (10 ч.)** | | | |
| 31 | 25.12 | | Инструктаж по ТБ учащихся. ОРУ. Теоретические основы. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. |
| 32 | СИ | | Комплексы гимнастики для глаз. |
| 33 | 15.01 | | ТБ.ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. |
| **34** | СИ | | Комплекс упражнений для развития силы. |
| 35 | 22.01 | | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. |
| 36 | **СИ** | | Упражнения для развития меткости. |
| 37 | 29.01 | | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. |
| 38 | СИ | | История зарождения баскетбола. |
| 39 | 05.02 | | ТБ. ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. |
| 40 | СИ | | Правила игры баскетбол. |
| **«Волейбол» (16 ч.)** | | | |
| 41 | 12.02 | | Инструктаж по ТБ. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Развитие координационных способностей. |
| 42 | СИ | | Разметка волейбольной площадки. |
| 43 | 19.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. |
| 44 | СИ | | История волейбола в России. |
| 45 | 26.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.1 |
| 46 | СИ | | История зарождения волейбола. |
| 47 | 05.03 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 48 | СИ | | Основные правила игры волейбол. |
| 49 | 12.03 | | ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 50 | СИ | | Разметка волейбольной площадки. |
| 51 | 19.03 | | ТБ.ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей. |
| 52 | СИ | | Виды передач в волейболе. |
| **«Лёгкая атлетика» (10ч.)** | | | |
| 53 | 26.03 | | ТБ. О.Р.У. в движении. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости |
| 54 | СИ | | История возникновения эстафетного бега. |
| 55 | 09.04 | | ТБ. ОРУ. Переменный бег с ходьбой (до 5 -10 мин). Прыжки в длину с места. Подвижная игра на внимание. |
| 56 | СИ | | История марафонского бега. |
| 57 | 16.04 | | ТБ. Медленный бег до( 5-10 мин). О.Р.У. «Челночный» бег3×10 метров. Развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта». |
| 58 | СИ | | Летние виды спорта. |
| 59 | 23.04 | | ТБ. Переменный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости |
| 60 | СИ | | Спортивная ходьба. Виды соревнований. |
| 61 | 30.04 | | ТБ.*).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости |
| 62 | СИ | | Сильнейшие легкоатлеты мира. |
| **«Футбол» ( 4ч.)** | | | |
| 63 | 7.05 | | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Техника остановки катящегося мяча. Техника ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы. |
| 64 | СИ | | Разметка футбольного поля. Основные правила игры футбол. |
| 65 | 14.05 | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обводка мячом ориентиров. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 66 | СИ | | Подготовить доклад об известном футболисте. |
| **Модуль «Спорт» (2ч.)** | | | |
| 67 | 21.05 | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| 68 | СИ | | Подготовить доклад о любимом виде спорта. |