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 « Д А П Т И В Н А Я Ф И З И Ч Е С К А Я К У Л Ь Т У Р А »
# ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

(ВАРИАНТ 5.1)

5 КЛАСС

68 ЧАСОВ

Ученик :
Составитель: учитель физической культуры
Калюжная Виктория Геннадьевна

Симферополь, 2026

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования вариант 5.1, составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

## 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 5 классе рассчитана на 34 учебные недели, 2 часа в неделю, и составляет 68 часов в год.

## Цель и задачи

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. Цель реализации программы – овладение обучающимися с

тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми. Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели. Задачи реализации программы: Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач: Общие задачи: – укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; – обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений; – развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; – формирование необходимых знаний в области физической культуры личности; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; – развитие социально-коммуникативных умений; – воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности; – формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие. Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические): – коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки); – развитие координационных способностей; – коррекция и компенсация нарушений психомоторики; – коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики; – коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения; – формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений; – совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений; – развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры; – совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры; – формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**принципы и подходы**:

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР. Принципы реализации программы: – 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 школе; – комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений. Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы. Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов). Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно- перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции). Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов. 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 Примерной 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), плавание. 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 инвариантным модулям. Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей. Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи. Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

## 2. 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.

## 3.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.

## 4.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.

## 5.Тематическое планирование

| № п/п | Название раздела | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Знания о физической культуре | В течении занятия |
| 2. | Гимнастика | 13 |
| 3. | Легкая атлетика | 26 |
| 4. | Баскетбол | 6 |
| 5. | Волейбол | 13 |
| 6. | Футбол | 6 |
| 7. | Спорт | 4 |
| **Итого:** | | **68** |

**6. Календарно-тематическое планирование**
**5 класс**

| № п/п | План | факт | |
|---|---|---|---|
| Класс | | | |
| **Лёгкая атлетика (13 ч.)** | | | |
| 1 | 03.09 | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разучивание техники высокого старта. Бег без учёта времени (30м). Л/а эстафеты. Игра. Развитие выносливости. |
| 2 | 07.09 | | ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Бег без учёта времени (30м.). Эстафеты, подвижная игра. Развитие выносливости. (Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека) |
| 3 | 10.09 | | ТБ. Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30,60м.).Развитие выносливости. |
| 4 | 14.09 | | ТБ. ОРУ. Ходьба и бег. Учетный Тестирование: бег 30,60 метров. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости |
| 5 | 17.09 | | ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.(Фаза отталкивания, полета и приземления). Развитие выносливости |
| 6 | 21.09 | | ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». Развитие выносливости |
| 7 | 24.09 | | ТБ.ОРУ. Тестирование: прыжки в длину с места. Челночный бег 3×10 метров.Развитие выносливости |
| 8 | 28.09 | | ТБ.ОРУ. Кроссовый бег до 1000 метров. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Развитие выносливости |
| 9 | 01.10 | | ТБ. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование. Развитие выносливости |
| 10 | 05.10 | | ТБ.ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Пятнашки с мячом». Инструктаж по ТБ. |
| 11 | 08.10 | | ТБ. Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Игра «Пятнашки» Развитие выносливости |
| 12 | 12.10 | | ТБ. Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Игра. Развитие выносливости |
| 13 | 15.10 | | ТБ. Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Игра. Развитие выносливости |
| **«Спорт» (2ч)** | | | |
| 14 | 19.10 | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| 15 | 22.10 | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| **« Футбол» (4 ч.)** | | | |
| 16 | 05.11 | | Инструктаж по ТБ. Теоретические основы. ОРУ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. |
| 17 | 09.11 | | ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 18 | 12.11 | | ТБ.ОРУ. Перемещение по площадке. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 19 | 16.11 | | ТБ.ОРУ.Перемещение по площадке. Ведение мяча с обводкой. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| **« Гимнастика» ( 13 ч.)** | | | |
| 20 | 19.11 | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. О.Р.У. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. |
| 21 | 23.11 | | ТБ. О.Р.У. СУ. Кувырок вперед, назад, Комбинация из разученных элементов (равновесие на одной ноге(д), кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей. |
| 22 | 26.11 | | ТБ.ОРУ. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. Развитие выносливости. |
| 23 | 30.11 | | ТБ. ОРУ., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 24 | 03.12 | | ТБ. ОРУ. Упражнения в висах и упорах.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 25 | 07.12 | | ТБ. ОРУ. Тестирование: Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Развитие силовых способностей. |
| 26 | 10.12 | | ТБ. ОРУ. Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок Прогнувшись. Метание набивного мяча. Развитие координационных способностей. |
| 27 | 14.12 | | ТБ. ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Упражнения на бревне. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 28 | 17.12 | | ТБ. ОРУ.СУ. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 29 | 21.12 | | ТБ.ОРУ. СУ. Опорный прыжок. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Развитие силовых и координационных способностей. |
| 30 | 24.12 | | ТБ.ОРУ. Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. Учет техники прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей. |
| 31 | 28.12 | | 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. |
| 32 | 11.01 | | ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения . Опорный прыжок. (тестирование). Развитие силовых и координационных способностей. |
| **« Баскетбол» (6 ч.)** | | | |
| 33 | 14.01 | | Инструктаж по ТБ учащихся. ОРУ. Теоретические основы. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Передача<br>баскетбольного мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. |
| 34 | 18.01 | | ТБ. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. |
| 35 | 21.01 | | ТБ.ОРУ. Ведение баскетбольного мяча.<br>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Развитие координационных способностей. |
| 36 | 25.01 | | ТБ. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения со среднего расстояния из – под щита. Развитие координационных способностей. |
| 37 | 28.01 | | ТБ. ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита (в игровых взаимодействиях 2:2,3:3). Развитие координационных способностей. |
| 38 | 01.02 | | ТБ. ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Игра. Развитие координационных способностей. |
| **« Волейбол» (13 ч.)** | | | |
| 39 | 04.02 | | Инструктаж по ТБ. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Развитие координационных способностей. |
| 40 | 08.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками.Развитие координационных способностей. |
| 41 | 11.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. |
| 42 | 15.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. |
| 43 | 18.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. |
| 44 | 20.02 | | ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Игра.Развитие координационных способностей. |
| 45 | 25.02 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра.Развитие координационных способностей. |
| 46 | 01.03 | | Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи Игра. Развитие координационных способностей. |
| 47 | 04.03 | | ТБ.ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 48 | 11.03 | | ТБ.ОРУ. Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Игра.Развитие координационных способностей. |
| 49 | 15.03 | | ТБ.ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий. Развитие |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | координационных способностей. |
| 50 | 22.03 | | ТБ. ОРУ. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование тактики игры. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 51 | 25.03 | | ТБ. ОРУ. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).Игра по упрощенным правилам. |
| **«Лёгкая атлетика»(13 ч.)** | | | |
| 52 | 05.04 | | ТБ.О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с ускорением (30,60м.) Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта». Развитие выносливости |
| 53 | 08.04 | | ТБ.О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости |
| 54 | 12.04 | | ТБ,ОРУ. Тестирование: бег 30, 60 метров; Прыжки в длину с места. Развитие выносливости |
| 55 | 15.04 | | ТБ. Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости |
| 56 | 19.04 | | ТБ. ОРУ. Челночный бег 3×10 метров; Метание набивного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости |
| 57 | 22.04 | | ТБ. ОРУ. Тестирование: бег 1000 метров; Прыжки в длину с места. Подвижная игра на внимание. Развитие выносливости |
| 58 | 26.04 | | ТБ.ОРУ. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта». Развитие выносливости |
| 59 | 29.04 | | ТБ. Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. Тестирование: Прыжки в длину с места. Челночный бег3×10 метров. Развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта». |
| 60 | 03.05 | | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости. |
| 61 | 06.05 | | ТБ. Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости |
| 62 | 13.05 | | ТБ. Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра. Развитие выносливости |
| 63 | 17.05 | | ТБ. Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега.Подвижная игра. Развитие выносливости |
| **64** | 19.05 | | ТБ. Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Снайперы». Развитие выносливости |
| **« Футбол» (2ч.)** | | | |
| 65 | 20.05 | | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Техника остановки катящегося мяча. Техника ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка мячом ориентиров. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 66 | 24.05 | | ТБ. ОРУ. Перемещения на площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| « Спорт» (2ч.) | | | |
|---|---|---|---|
| 67 | 25.05 | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |
| 68 | 26.05 | | ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |

## 7.Учебно-методическое обеспечение:

1.Академический учебник по физической культуре для 5-6 классов общеобразовательных учреждений. А. П. Матвеев, - М.:Просвещение,2014 год.

2.Академический учебник по физической культуре для 7-8 классов общеобразовательных учреждений. А. П. Матвеев, М.:Просвещение,2014 год.