

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области Администрация
Камышинского муниципального района Волгоградской области
МКОУ Верхнедобринская СШ

СОГЛАСОВАНА

педагог-организатор



Ковалкина М.С.

УТВЕРЖДЕНА

директор школы



Иванова В.А.

Приказ № 91 от 14.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

Верхняя Добринка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5-7 классов составлена с использованием нормативно - правовой базы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.№273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004№1312 «Федеральный базисный учебный план».
3. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» необходимо учитывать все внесённые изменения.
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2013г, регистрационный 3 30213) « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014- 2015 учебный год».
5. (пункты 5иб только для учителей физической культуры) Письмом Министерства образования и науки России от 19.11.2010.№6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
6. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В. Воронкова.
8. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 класса .Автор. Мозговой В.М.

Цель: Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня, общей работоспособности.

Методы и формы обучения:

- Словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет) ;
- Наглядные (показ упражнения учеником, демонстрации техники выполнения упражнений);
- Практические (практически выполнения упражнений)

Основные направления коррекционной работы. Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

Совершенствование движений и сенсорного развития:

Развитие мелкой моторики и пальцев рук.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- Коррекция и развитие внимания;
- Развитие пространственных представлений и ориентации.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- Развитие инициативности, стремления доводить начатое до конца;
- Формирование умения преодолевать трудности;
- Воспитание самостоятельности принятия решения;
- Формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- Воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция и развитие речи:

- Укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- Формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- Расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;
- Развитие творческих умений средствами предметной и игровой деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Из программы характеристика

- основы истории развития физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).
Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» проводится в 5 классе – 2 часа в неделю, 68 ч, 34 учебных недели.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» проводится в 6 классе – 2 часа в неделю, 68 ч, 34 учебных недели.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» проводится в 7 классе – 2 часа в неделю, 68 ч, 34 учебных недели.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета физическая культура.

Личностные результаты. У учащегося будут сформированы:

- Мотивационная основа на занятия;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Регулятивные результаты:

- С помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Познавательные результаты:

- Видеть красоту движений;
- Оценивать красоту телосложения и осанки;
- Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности. Самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 5 класса.

Учащиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега;
- Знать правила поведения при выполнении строевых команд;
- Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы
- Пробегать в медленном темпе 4 мин.
- Бегать на время 30 м.
- Выполнять прыжок в длину.
- Прыгать в длину с разбега.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 6 класса.

Учащиеся должны знать:

- Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонны по два;
- Как избежать травм при выполнении лазанья.
- Фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»;
- Правила передачи эстафетной палочки;
- Правила эстафеты;
- Правила поведения игроков во время игры.

Учащиеся должны уметь:

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- Ходить спортивной ходьбой;
- Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- Правильно финишировать в беге на 60 м.
- Правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- Метать малый мяч в цель с места и на дальность.
- Принимать волейбольную стойку, перемещаться по площадке;
- Выполнять передачу мяча сверху/снизу, подавать мяч;
- Координировать движения рук и туловища.
- Выполнять кувырки вперёд/назад;
- Выполнять акробатические комбинации;
- Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой).
- Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 7 класса.

Учащиеся должны знать:

- Как правильно выполнять размыкания уступами;
- Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- Как осуществлять страховку при выполнении упражнения другим учеником;
- Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу;
- правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы; когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Учащиеся должны уметь:

- Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»
- Пройти в быстром темпе 20-30мин;
- Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- Бежать с переменной скоростью 5 мин;
- Равномерно в медленном беге 8 мин;
- Выполнять прыжки в длину с разбега способом согнув ноги;
- Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;
- Выполнять толкание набивного мяча с места;
- Бежать по прямой без движения рук и по повороту с движением рук;
- Выполнять верхнюю прямую подачу;
- Играть в волейбол;
- Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

СОГЛАСОВАНА

педагог-организатор


Ковалкина М.С.

Календарно-тематическое планирование

По учебному предмету:

«Адаптивная физическая культура»

для 5 класса

Учитель – *Федорова Мария Дмитриевна*

2026-2027 учебный год

Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема урока
Раздел: Легкая атлетика – 14 ч.		
1	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Инструктаж по ТБ.
2	1	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.
3	1	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.
4	1	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
5	1	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
6	1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.
7	1	Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.
8	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.
9	1	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
10	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
11	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».
12	1	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
13	1	Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
14	1	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей
Раздел: Гимнастика – 26 ч		
15	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ.
16	1	Кувырок вперед, кувырок назад.
17	1	Мост с помощью, самостоятельно. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».
18	1	ОРУ с предметами. Эстафеты
19	1	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.
20	1	Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.
21	1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.
22	1	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
23	1	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».
24	1	Обучение лазанию по гимнастической стенке.
25	1	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.
26	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.

27	1	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.
28	1	Переноска набивных мячей весом 3 кг на расстояние 10 м.
29	1	Передача по кругу, в колонне, в шеренге набивного мяча весом 3 кг.
30	1	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».
31	1	Повторение поворотов в движении. Строевые упражнения.
32	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 с дроблением и сведением.
33	1	Перекаты в группировке назад, вперед, в стороны.
34	1	Повторение техники выполнения кувырка вперед из упора присев.
35	1	Закрепление техники кувырка вперед. Выполнение трёх кувырков вперед слитно.
36	1	Перекат назад в группировке с опорой руками за головой.
37	1	Повторение техники выполнения стойки на лопатках со согнутыми и прямыми ногами.
38	1	Составление акробатических комбинаций. Соединение изученных элементов в единый комплекс.
39	1	Соединение изученных элементов в единый комплекс.
40	1	Тестирование. Выполнение акробатической комбинации.
Раздел – Подвижные игры – 20 ч.		
41-43	3	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».
44-46	3	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».
47-48	2	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».
49-50	2	Оказание первой медицинской помощи. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»
51	1	Основы здорового образа жизни Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».
52	1	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».
53	1	Беговые игры с увёртыванием. «День и ночь», «Караси и щука».
54	1	Игры с прыжками и преодолением препятствий: «Прыжок за прыжком», «Волк во рву».
55	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игры «Тачка», «Ящерицы».
56	1	Командные игры на скорость: «Вызов номеров», «Встречная эстафета».
57	1	Игры на удержания равновесия и силу: «Бой петухов», «Тяни в круг».

58	1	Игры с ведением и ловлей мяча: «Снайперы», «Подвижная цель».
59	1	Пионербол с двумя мячами.
60	1	Игры на тактическое взаимодействие «Защита укрепления».
Раздел: Легкая атлетика – 8 ч.		
61-62	2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.
63-64	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.
65	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
66	1	Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
67	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
68	1	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Инструктаж по ТБ.	1			01.09	
2	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1			03.09	
3	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1			08.09	
4	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			10.09	
5	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			15.09	
6	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета	1			17.09	
7	Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1			22.09	
8	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.	1			24.09	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	зачет		29.09	

10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			01.10	
11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м, ходьба). Игра «Салки на марше».	1			13.10	
12	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1			15.10	
13	Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			20.10	
14	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	1			22.10	
15	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ.	1			27.10	
16	Кувырок вперед, кувырок назад.	1			29.10	
17	Мост с помощью, самостоятельно. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,	1			03.11	
18	ОРУ с предметами. Эстафеты.	1			05.11	
19	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	зачет		10.11	
20	Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1			12.11	
21	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись,	1			24.11	

22	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1			26.11	
23	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1			01.12	
24	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1			03.12	
25	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1			08.12	
26	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1			10.12	
27	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.	1			15.12	
28	Переноска набивных мячей весом 3 кг на расстояние 10 м.	1			17.12	
29	Передача по кругу, в колонне, в шеренге набивного мяча весом 3 кг.	1			22.12	
30	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1			24.12	
31	Повторение поворотов в движении. Строевые упражнения.	1	зачет		29.12	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 с дроблением и сведением.	1			12.01	
33	Перекаты в группировке назад, вперёд, в стороны.	1			14.01	
34	Повторение техники выполнения кувырка вперёд из упора присев.	1			19.01	
35	Закрепление техники кувырка вперёд. Выполнение трёх кувырков вперёд слитно.	1			21.01	

36	Перекат назад в группировке с опорой руками за головой.	1			26.01	
37	Повторение техники выполнения стойки на лопатках со согнутыми и прямыми ногами.	1			28.01	
38	Составление акробатических комбинаций. Соединение изученных элементов в единый комплекс.	1			02.02	
39	Соединение изученных элементов в единый комплекс.	1			04.02	
40	Тестирование. Выполнение акробатической комбинации.	1			09.02	
41	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			11.02	
42	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			16.02	
43	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			18.02	
44	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока.	1			02.03	
45	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам.	1			04.03	
46	Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	1			09.03	
47	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока.	1			11.03	

48	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	1			16.03	
49	Оказание первой медицинской помощи. Стойки и перемещение игрока.	1			18.03	
50	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача»	1			23.03	
51	Основы здорового образа жизни Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	1			25.03	
52	Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место».	1			30.03	
53	Беговые игры с увёртыванием. «День и ночь», «Караси и щука».	1			01.04	
54	Игры с прыжками и преодолением препятствий: «Прыжок за прыжком», «Волк во рву».	1			13.04	
55	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игры «Тачка», «Ящерицы».	1			15.04	
56	Командные игры на скорость: «Вызов номеров», «Встречная эстафета».	1			20.04	
57	Игры на удержания равновесия и силу: «Бой петухов», «Тяни в круг».	1			22.04	
58	Игры с ведением и ловлей мяча: «Снайперы», «Подвижная цель».	1			27.04	
59	Пионербол с двумя мячами.	1			27.04	
60	Игры на тактическое взаимодействие «Защита укрепления».	1			29.04	

61	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1			04.05	
62	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1			06.05	
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1			11.05	
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	1			13.05	
65	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	1			13.05	
66	Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			18.05	
67	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			20.05	
68	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			25.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

СОГЛАСОВАНА

педагог-организатор



Ковалкина М.С.

Календарно-тематическое планирование

По учебному предмету:

«Адаптивная физическая культура»

для 6 класса

Учитель – *Федорова Мария Дмитриевна*

2026-2027 учебный год

Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема урока
Раздел: Легкая атлетика – 14 ч.		
1	1	Инструктаж по т/б и охране труда. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.
2	1	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.
3	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.
4	1	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.
5	1	Бег на 60 м. с низкого старта
6	1	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
7	1	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м.
8	1	Эстафетный бег. 4*100м
9	1	Эстафетный бег. 4*100м
10	1	Переход с ускоренной ходьбы на медленную. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30см).
11	1	Переход с ускоренной ходьбы на медленную. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30см).
12	1	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.
13	1	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.
14	1	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.
Раздел: Гимнастика – 20 ч.		
15	1	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.
16	1	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.
17	1	Комплекс упражнений на гимнастической стенке для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки.
18	1	Развитие координационных способностей и гибкости с использованием гимнастической стенки.
19	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.
20	1	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.
21	1	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.
22	1	Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м.
23	1	Переноска гимнастических матов(двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).
24	1	Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.

25	1	Повторение техники кувырка вперёд/назад.
26	1	Повторение техники кувырка вперёд/назад. Выполнение 3 кувырков вперед.
27	1	Повторение стойки на лопатках с опорой о поясницу.
28	1	Изучение акробатической комбинации.
29	1	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед.
30	1	Равновесие на низком гимнастическом бревне.
31	1	Комплекс упражнений для развития силы, гибкости и координации.
32	1	Комплекс упражнений на растягивание, наклоны и упражнения у гимнастической стенке.
33	1	Упражнения с собственным весом тела (отжимания, планки).
34	1	Комплекс на удержание равновесия, балансирования на одной ноге.
Раздел: Волейбол – 14 ч.		
35	1	Повторение правил игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
36	1	Значение волейбола и подвижных игр для укрепления здоровья.
37	1	Развитие координации движений и ловкости с использованием волейбольного мяча.
38	1	Изучение стоек волейболиста в адаптивной форме.
39	1	Техника перемещений по площадке.
40	1	Освоение приёма и передачи мяча сверху двумя руками.
41	1	Освоение приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
42	1	Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.
43	1	Повторение приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
44	1	Нижняя подача мяча с близкого расстояния.
45	1	Ловля и передача мяча через сетку (упрощённые игровые действия).
46	1	Тактика взаимодействия в парах и тройках.
47	1	Подвижные игры с элементами волейбола.
48	1	Пионербол с элементами волейбола.
Раздел: Баскетбол - 10		
49	1	Правила безопасности и гигиены при занятиях баскетболом.
50	1	Правила игры, история возникновения. Жесты судей в баскетболе.
51	1	Освоение правильного хвата мяча. Выполнение имитационных движений без выпуска мяча из рук.
52	1	Удержание баланса тела при улавливании и передаче облегчённого баскетбольного мяча.
53	1	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.
54	1	Ведение мяча на месте/ в движении.
55	1	Броски мяча в баскетбольное кольцо.
56	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.
57	1	Тактика позиционного взаимодействия.
58	1	Командные эстафеты с ведением и передачей мяча.
Раздел: Подвижные игры - 10		

59	1	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
60	1	Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.
61	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
62	1	Подвижные игры на удержание равновесия и балансировку «Цапля на болоте», «Пройди по мостику».
63	1	Преодоление препятствий и прыжки на точность.
64	1	Ловля, передача и удержание мячей разного веса.
65	1	Эстафеты с переноской предметов.
66	1	Игры в ограниченных зонах: «Третий лишний», «Круговая лапта».
67	1	Сюжетные игры со сменой ролей «Караси и щука».
68	1	Соревнования на коллективное задание «Цепи кованные».

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по т/б и охране труда. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.	1			01.09	
2	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1			03.09	
3	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1			08.09	
4	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1			10.09	
5	Бег на 60 м. с низкого старта	1			15.09	
6	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			17.09	
7	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 м.	1			22.09	
8	Эстафетный бег. 4*100м	1			24.09	

9	Эстафетный бег. 4*100м	1	зачет		29.09	
10	Переход с ускоренной ходьбы на медленную. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30см).	1			01.10	
11	Переход с ускоренной ходьбы на медленную. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30см).	1			13.10	
12	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1			15.10	
13	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.	1			20.10	
14	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.	1			22.10	
15	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1			27.10	
16	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1			29.10	
17	Комплекс упражнений на гимнастической стенке для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки.	1			03.11	

18	Развитие координационных способностей и гибкости с использованием гимнастической стенки.	1			05.11	
19	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1	зачет		10.11	
20	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.	1			12.11	
21	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.	1			24.11	
22	Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м.	1			26.11	
23	Переноска гимнастических матов(двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).	1			01.12	
24	Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.	1			03.12	
25	Техника выполнения кувырка вперед/назад.	1	зачет		08.12	
26	Повторение техники кувырка вперед/назад. Выполнение 3 кувырков вперед.	1			10.12	

27	Повторение стойки на лопатках с опорой о поясницу.	1			15.12	
28	Изучение акробатической комбинации.	1			17.12	
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед.	1			22.12	
30	Равновесие на низком гимнастическом бревне.	1			24.12	
31	Комплекс упражнений для развития силы, гибкости и координации.	1			29.12	
32	Комплекс упражнений на растягивание, наклоны и упражнения у гимнастической стенке.	1			12.01	
33	Упражнения с собственным весом тела (отжимания, планки).	1			14.01	
34	Комплекс на удержание равновесия, балансирования на одной ноге.	1			19.01	
35	Повторение правил игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1			21.01	
36	Значение волейбола и подвижных игр для укрепления здоровья.	1			26.01	
37	Развитие координации движений и ловкости с использованием волейбольного мяча.	1			28.01	

38	Изучение стоек волейболиста в адаптивной форме.	1			02.02	
39	Техника перемещений по площадке.	1			04.02	
40	Освоение приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1			09.02	
41	Освоение приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1			11.02	
42	Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1			16.02	
43	Повторение приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1			18.02	
44	Нижняя подача мяча с близкого расстояния.	1			02.03	
45	Ловля и передача мяча через сетку (упрощённые игровые действия).	1			04.03	
46	Тактика взаимодействия в парах и тройках.	1			09.03	
47	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			11.03	
48	Пионербол с элементами волейбола.	1			16.03	
49	Правила безопасности и гигиены при занятиях баскетболом.	1			18.03	
50	Правила игры, история возникновения. Жесты судей в баскетболе.	1			23.03	

51	Освоение правильного хвата мяча. Выполнение имитационных движений без выпуска мяча из рук.	1			25.03	
52	Удержание баланса тела при улавливании и передаче облегчённого баскетбольного мяча.	1			30.03	
53	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.	1			01.04	
54	Ведение мяча на месте/ в движении.	1			13.04	
55	Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1			15.04	
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			15.04	
57	Тактика позиционного взаимодействия.	1			20.04	
58	Командные эстафеты с ведением и передачей мяча.	1			22.04	
59	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).	1			27.04	
60	Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1			29.04	
61	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки,	1			04.05	

	учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.					
62	Подвижные игры на удержание равновесия и балансировку «Цапля на болоте», «Пройди по мостику».	1			06.05	
63	Преодоление препятствий и прыжки на точность.	1			11.05	
64	Ловля, передача и удержание мячей разного веса.	1			13.05	
65	Эстафеты с переноской предметов.	1			13.05	
66	Игры в ограниченных зонах: «Третий лишний», «Круговая лапта».	1			18.05	
67	Сюжетные игры со сменой ролей «Караси и щука».	1			20.05	
68	Соревнования на коллективное задание «Цепи кованные».	1			25.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

СОГЛАСОВАНА

педагог-организатор



Ковалкина М.С.

Календарно-тематическое планирование

По учебному предмету:

«Адаптивная физическая культура»

для 7 класса

Учитель – *Федорова Мария Дмитриевна*

2026-2027 учебный год

Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема урока
Раздел: Легкая атлетика – 15 ч.		
1	1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.
2	1	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.
3	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 мин.
4	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.
5	1	Бег на 60 м. с низкого старта.
6	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной Скоростью.
7	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.
8	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.
9	1	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.
10	1	Метание малого мяча на дальность с разбега.
11	1	Толкание набивного мяча с места.
12	1	Повторение техники толкания набивного мяча с места.
13	1	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.
14	1	Повторение техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»
15	1	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».
Раздел: Гимнастика – 23 ч.		
16	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения.
17	1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.
18	1	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
19	1	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп.
20	1	ОРУ с предметами. С гимнастическими палками.
21	1	ОРУ с предметами. Со скакалкой.
22	1	ОРУ с предметами. С набивными мячами.
23	1	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.
24	1	Комплекс упражнений на гимнастической стенке для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки.
25	1	Развитие координационных способностей и гибкости с использованием гимнастической стенки.
26	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.
27	1	Повторение техники кувырка вперед/назад.
28	1	Повторение техники кувырка вперед/назад. Выполнение 3 кувырков вперед.

29	1	Повторение стойки на лопатках с опорой о поясницу.
30	1	Изучение акробатической комбинации.
31	1	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед.
32	1	Равновесие на низком гимнастическом бревне.
33	1	Комплекс упражнений для развития силы, гибкости и координации.
34	1	Комплекс упражнений на растягивание, наклоны и упражнения у гимнастической стенке.
35	1	Упражнения с собственным весом тела (отжимания, планки).
36	1	Комплекс на удержание равновесия, балансирования на одной ноге.
37	1	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них).
38	1	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях.
Раздел: Волейбол – 14 ч.		
39	1	Повторение правил игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
40	1	Значение волейбола и подвижных игр для укрепления здоровья.
41	1	Развитие координации движений и ловкости с использованием волейбольного мяча.
42	1	Повторение стоек волейболиста в адаптивной форме.
43	1	Техника перемещений по площадке.
44	1	Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.
45	1	Повторение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
46	1	Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.
47	1	Повторение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.
48	1	Нижняя подача мяча с близкого расстояния.
49	1	Ловля и передача мяча через сетку (упрощённые игровые действия).
50	1	Тактика взаимодействия в парах и тройках.
51	1	Подвижные игры с элементами волейбола.
52	1	Подвижные игры с элементами волейбола.
Раздел: Баскетбол - 10		
53	1	Правила безопасности и гигиены при занятиях баскетболом.
54	1	Повторение правил игры. Жесты судей в баскетболе.
55	1	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.
56	1	Удержание баланса тела при улавливании и передаче облегчённого баскетбольного мяча.
57	1	Ведение мяча на месте/ в движении.
58	1	Ведение мяча на месте/ в движении.
59	1	Броски мяча в баскетбольное кольцо.
60	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.
61	1	Тактика позиционного взаимодействия.
62	1	Командные эстафеты с ведением и передачей мяча.
Раздел: Подвижные игры - 6		
63	1	Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

64	1	Подвижные игры на удержание равновесия и балансировку «Цапля на болоте», «Пройди по мостику».
65	1	Преодоление препятствий и прыжки на точность.
66	1	Ловля, передача и удержание мячей разного веса.
67	1	Эстафеты с переноской предметов.
68	1	Игры в ограниченных зонах: «Третий лишний», «Круговая лапта».
Всего: 68 ч.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	1			01.09	
2	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1			02.09	
3	Медленный бег с равномерной скоростью до 8 мин.	1			08.09	
4	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	1			09.09	
5	Бег на 60 м. с низкого старта.	1			15.09	
6	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью.	1			16.09	
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1			22.09	
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1			23.09	

9	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1	зачет		29.09	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1			30.09	
11	Толкание набивного мяча с места.	1			13.10	
12	Повторение техники толкания набивного мяча с места.	1			14.10	
13	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 50см. из различных исходных положений.	1			20.10	
14	Повторение техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»	1			21.10	
15	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1	зачет		27.10	
16	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения.	1			28.10	
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1			03.11	
18	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	1			10.11	
19	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп.	1			11.11	

20	ОРУ с предметами. С гимнастическими палками.	1			24.11	
21	ОРУ с предметами. Со скакалкой.	1			25.11	
22	ОРУ с предметами. С набивными мячами.	1			01.12	
23	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1			02.12	
24	Комплекс упражнений на гимнастической стенке для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки.	1			08.12	
25	Развитие координационных способностей и гибкости с использованием гимнастической стенки.	1			09.12	
26	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.	1	зачет		15.12	
27	Повторение техники кувырка вперёд/назад.	1			16.12	
28	Повторение техники кувырка вперёд/назад. Выполнение 3 последовательных кувырков вперед.	1			22.12	
29	Повторение стойки на лопатках с опорой о поясницу.	1			23.12	
30	Изучение акробатической комбинации.	1			29.12	

31	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед.	1			30.12	
32	Равновесие на низком гимнастическом бревне.	1			12.01	
33	Комплекс упражнений для развития силы, гибкости и координации.	1			13.01	
34	Комплекс упражнений на растягивание, наклоны и упражнения у гимнастической стенке.	1			19.01	
35	Упражнения с собственным весом тела (отжимания, планки).	1			20.01	
36	Комплекс на удержание равновесия, балансирования на одной ноге.	1			26.01	
37	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них).	1			27.01	
38	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях.	1			02.02	
39	Повторение правил игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1			03.02	
40	Значение волейбола и подвижных игр для укрепления здоровья.	1			09.02	
41	Развитие координации движений и ловкости с использованием волейбольного мяча.	1			10.02	

42	Повторение стоек волейболиста в адаптивной форме.	1			16.02	
43	Техника перемещений по площадке.	1			17.02	
44	Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1			02.03	
45	Повторение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1			03.03	
46	Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1			09.03	
47	Повторение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1			10.03	
48	Нижняя подача мяча с близкого расстояния.	1			16.03	
49	Ловля и передача мяча через сетку (упрощённые игровые действия).	1			17.03	
50	Тактика взаимодействия в парах и тройках.	1			23.03	
51	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			24.03	
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			30.03	
53	Правила безопасности и гигиены при занятиях баскетболом.	1			31.03	
54	Повторение правил игры. Жесты судей в баскетболе.	1			13.04	

55	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.	1			14.04	
56	Удержание баланса тела при улавливании и передаче облегчённого баскетбольного мяча.	1			20.04	
57	Ведение мяча на месте/ в движении.	1			21.04	
58	Ведение мяча на месте/ в движении.	1			27.04	
59	Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1			27.04	
60	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			28.04	
61	Тактика позиционного взаимодействия.	1			04.05	
62	Командные эстафеты с ведением и передачей мяча.	1			05.05	
63	Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1			11.05	
64	Подвижные игры на удержание равновесия и балансировку «Цапля на болоте», «Пройди по мостику».	1			12.05	
65	Преодоление препятствий и прыжки на точность.	1			18.05	

66	Ловля, передача и удержание мячей разного веса.	1			19.05	
67	Эстафеты с переноской предметов.	1			25.05	
68	Игры в ограниченных зонах: «Третий лишний», «Круговая лапта».	1			26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1 –11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алешина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165217

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 06.09.2026 по 06.09.2027