

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Альшиховская средняя общеобразовательная школа Буинского
муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР:

_____ Каримова Г.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____ Киргизова М.В

Приказ №75 О/Д от 29.08.2025г

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для 5 а класса (Адаптивная физическая культура (В 6.1.)

Рассмотрено на заседании ШМО
Учителей ИЗО, музыки, технологии и физической культуры

Руководитель :Киргизова О.Н.

Протокол № 1 от 29.08.2025

Составитель:

Киргизов С.К

Предмет Адаптивная физическая культура 5 а кл (В 6.1.)		
Лёгкая атлетика		Дата
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	
		Техника безопасности на занятиях АФК и спортом
	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	
		Техника ходьбы и бега
		Техника безопасности на занятиях АФК и спортом
	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	
		Техника ходьбы и бега
	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	
		Прыжки
	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	
		Техника ходьбы и бега
	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	
		Техника ходьбы и бега
	Техника бега с низкого старта	
		Техника ходьбы и бега
	Бег на средние дистанции (150 м)	

			Техника ходьбы и бега
Спортивные игры			
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания		
			Техника безопасности на занятиях АФК и спортом
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		
			Игра в пионербол, голбол
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		
			Игра в пионербол, голбол
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		
			Игра в пионербол, голбол
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		
			Игра в пионербол, голбол
	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи		
			Игра в пионербол, голбол
	Техника подачи мяча в пионерболе		
			Игра в пионербол, голбол

	Техника подачи мяча в пионерболе	
		Игра в пионербол, голбол
	Техника подачи мяча в пионерболе	
		Игра в пионербол, голбол
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	
		Игра в пионербол, голбол
	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
	Ведение мяча с обводкой препятствий	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты	

	с элементами баскетбола	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
Гимнастика		
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Значение утренней гимнастики	

		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения с сопротивлением	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения с сопротивлением	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	

			Основные гимнастические элементы
			Физические упражнения
	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		
			Основные гимнастические элементы
			Физические упражнения
	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		
			Основные гимнастические элементы
			Физические упражнения
	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		
			Основные гимнастические элементы
			Физические упражнения
	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		
			Основные гимнастические элементы
			Физические упражнения
	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке		
			Основные гимнастические

		элементы
		Физические упражнения
	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения с гимнастическими палками	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения со скакалками	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
		Основные гимнастические элементы
		Физические упражнения
Лыжная		

подготовка			
	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой		
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения	
		Лыжная подготовка. Практический материал	
	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками		
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения	
		Лыжная подготовка. Практический материал	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения	
		Лыжная подготовка. Практический материал	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения	
		Лыжная подготовка. Практический материал	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения	

		Лыжная подготовка. Практический материал
	Одновременный бесшажный ход	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Одновременный бесшажный ход	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Поворот махом на месте	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Поворот махом на месте	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения

		Лыжная подготовка. Практический материал
	Поворот махом на месте	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Одновременный двухшажный ход	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Одновременный двухшажный ход	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Повороты переступанием в движении	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Обучение правильному падению при прохождении спусков	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка.

		Практический материал
	Обучение правильному падению при прохождении спусков	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
	Пятнашки простые, Самый меткий. Игры на лыжах	
		Лыжная подготовка. Элементарные сведения
		Лыжная подготовка. Практический материал
Спортивные игры		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	
		Адаптированные спортивные

		игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Нижняя прямая подача	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
		Адаптированные спортивные

		игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	
		Игра в волейбол, баскетбол, футбол
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Настольный теннис. Правила соревнований	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Настольный теннис. Правила соревнований	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	

		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	

			Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		
			Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		
			Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		
			Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		
			Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		

		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	
		Адаптированные спортивные игры с элементами торбола, футбола, баскетбола
Лёгкая атлетика		
	Бег на короткую дистанцию	
		Техника ходьбы и бега
	Бег на короткую дистанцию	
		Техника ходьбы и бега
	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	
		Техника ходьбы и бега
	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	
		Техника ходьбы и бега
	Прыжок в длину с полного разбега	
		Техника ходьбы и бега
	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	
		Метание малого мяча
	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	

		Метание малого мяча
	Ходьба на скорость до 5 минут в различном темпе с изменением шага	
		Техника ходьбы и бега
	Ходьба на скорость до 5 минут в различном темпе с изменением шага	
		Техника ходьбы и бега
	Ходьба на скорость до 5 минут в различном темпе с изменением шага	
		Техника ходьбы и бега
	Ходьба на скорость до 5 минут в различном темпе с изменением шага	
		Техника ходьбы и бега
	Кроссовый бег до 500 м	
		Техника ходьбы и бега
	Кроссовый бег до 500 м	
		Техника ходьбы и бега
	Кроссовый бег до 500 м	
		Техника ходьбы и бега