



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. СУРАЖА БРЯНСКОЙ области
(МБОУ СОШ №1 г. Суража)

РЕКОМЕНДОВАНО педагогическим советом МБОУ СОШ №1 г. Суража (протокол от 30.08.2024 г. № 1)	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  Мошенок И.Н. 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУ СОШ №1 г. Суража от 02.09.2024 г. №20-О 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу и т.д.) "Адаптивная физическая культура"

класс 5б

количество часов 68

учитель Кулик А.А.

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

(название используемой для разработки программы, реквизиты (издательство))

Учебник

2024-2025 учебный год

I.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
 - практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
 - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+5	+8	+12	+6	+11	+16	

	ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1			02.09	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1			04.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1			09.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1			11.09	
5	Входная контрольная работа. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	1		16.09	
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1			18.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Техника бега с низкого старта	1			23.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

8	Бег на средние дистанции (150 м)	1			25.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1			30.09	
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1			02.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1			07.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1			09.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1			14.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1			16.10	
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1			21.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			23.10	
17	Бросок мяча по корзине с низу	1			06.11	РЭШ

	двумя руками и от груди с места. Эстафеты					https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			11.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1			13.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Значение утренней гимнастики	1			18.11	
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1			20.11	
22	Упражнения с сопротивлением	1			25.11	
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1			27.11	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1			02.12	
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом.	1			04.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1			09.12	

27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			11.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			16.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Упражнения с гимнастическими палками	1			18.12	
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1			23.12	
31	Упражнения со скакалками	1			25.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1			13.01	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1			15.01	
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1			20.01	
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1			22.01	
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1			27.01	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Одновременный бесшажный ход	1			29.01	
38	Одновременный бесшажный ход	1			03.02	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Спуск в высокой стойке со	1			05.02	РЭШ

	склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности					https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Поворот махом на месте	1			10.02	
41	Поворот махом на месте	1			12.02	
42	Одновременный двухшажный ход	1			17.02	
43	Одновременный двухшажный ход	1			19.02	
44	Повороты переступанием в движении	1			24.02	
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1			26.02	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			03.03	
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			05.03	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1			10.03	
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1			12.03	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху	1			17.03	

	двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения					
51	Нижняя прямая подача	1			19.03	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			31.03	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1			02.04	
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1			07.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1			09.04	
56	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1			14.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1			16.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Бег на короткую дистанцию	1			21.04	
59	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1			23.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
60	Прыжок в длину с полного разбега	1			28.04	
61	Прыжок в длину с полного разбега	1			30.04	
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на	1			05.05	

	дальность					
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			07.05	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			12.05	
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			14.05	
66	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1			19.05	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
67	Контрольный тест на промежуточной аттестации. Эстафета 4*30 м	1	1		21.05	
68	Эстафета 4*30 м	1			26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			2			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

