

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Курагинского района**

**МБОУ Ирбинская СОШ №6**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

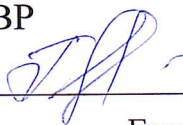


Захарова Е.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Галаган Е.А.

Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ОУ



Приказ №7 от «31» 08  
2023 г.

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 5 класса)**

учителя Табакова Юрия Николаевича

**пгт Большая Ирба 2023**

## 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 ), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО 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 перелезать через препятствие и подлезать 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.

## 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	10	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	14	
5	Спортивные игры	24	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- 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.

#### **Предметные:**

##### 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 достижений**



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.

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		
			«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 1м.)	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 вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р работы	П/Р работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200801009ysclid=lme9j1iuyw393753443">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200801009ysclid=lme9j1iuyw393753443</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0.5	<a href="https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2011/10/27/primernyy-rezhim-dnya-dlya-uchashchikhsya-5">https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2011/10/27/primernyy-rezhim-dnya-dlya-uchashchikhsya-5</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0.5	<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953">https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	4.5	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimaterialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucengy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/didaktichieskiimaterialpoghimnastikiedliauchashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucengy869979800</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	18	0	7.5	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	0	5.5	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	3	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	0.5	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html?ysclid=lmea0176fa81087201">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html?ysclid=lmea0176fa81087201</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	0.5	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html?ysclid=lmea0zzwtm281138377">https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html?ysclid=lmea0zzwtm281138377</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	1	3.75	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	26.25	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р работы	П/Р работы		
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1	0	0	01.09.2023	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200801009_ysclid=lme9jl1uuyw393753443">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200801009_ysclid=lme9jl1uuyw393753443</a>
2	Наблюдение за физическим развитием. Режим дня	1	0	0.5	04.09.2023	<a href="https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2011/10/27/primernyy-rezhim-dnya-dlya-uchashchikhsya-5">https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2011/10/27/primernyy-rezhim-dnya-dlya-uchashchikhsya-5</a>
3	Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма	1	0	0.25	08.09.2023	<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesbergayu-shchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953">https://www.uchportal.ru/zdorovesbergayu-shchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953</a>
4	Составление дневника по физической культуре	1	0	0.25	11.09.2023	<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesbergayu-shchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953">https://www.uchportal.ru/zdorovesbergayu-shchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953</a>
5	Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	15.09.2023	<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesbergayu-shchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953">https://www.uchportal.ru/zdorovesbergayu-shchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589?ysclid=lme9sni9w1137331953</a>
6	Бег на длинные дистанции	1	0	0.25	18.09.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
7	Правила и техника выполнения норматива. Бег на 1000м	1	0	0.5	22.09.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
8	Правила и техника выполнения норматива. Бег на 1000м	1	0	0.5	25.09.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
9	Бег на длинные дистанции	1	0	0.25	29.09.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>

10	Правила и техника выполнения норматива Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0.5	02.10.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
11	Бег на короткие дистанции	1	0	0.25	06.10.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
12	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0.5	09.10.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
13	Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0.5	13.10.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
14	Бег на короткие дистанции	1	0	0.25	16.10.2023	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
15	"Русская лапта": краткая историческая справка. Правила игры.	1	0	0	20.10.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
16	Подводящие упражнения при обучении игре "Русская лапта" (с теннисными мячами на месте)	1	0	0.25	23.10.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
17	Подводящие упражнения при обучении игре "Русская лапта" (с теннисными мячами на месте)	1	0	0.25	27.10.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
18	Подводящие упражнения при обучении игре "Русская лапта" (жонглирование двумя мячами)	1	0	0.25	10.11.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
19	Подводящие упражнения при обучении игре "Русская лапта" (жонглирование двумя мячами)	1	0	0.25	13.11.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
20	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	0	0.25	17.11.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
21	Подвижные игры, используемые для обучения игре "Русская лапта"	1	0	0.5	20.11.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
22	Подвижные игры, используемые для обучения игре "Русская лапта"	1	0	0.5	24.11.2023	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139">https://urok.1sept.ru/articles/531379?yclid=1mr3r4xvkn834533139</a>
23	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	0.5	27.11.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/dikticheskiimatieralpoghimnastikiedliauc">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/dikticheskiimatieralpoghimnastikiedliauc</a>

						<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
24	Упражнения на формирование телосложения. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0.5	01.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
25	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0.5	04.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
26	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0.5	08.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
27	Правила и техника выполнения норматива. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0.5	11.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
28	Опорные прыжки	1	0	0.5	15.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0.5	18.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>
30	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	0.5	22.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/diaktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9ucen-gy869979800</a>

31	Упражнения на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0.5	25.12.2023	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/di-daktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9uceny869979800">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/di-daktichieskiimatierialpoghimnastikiedliauc-hashchikhsia5klassovfgos?ysclid=lme9uceny869979800</a>
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0.5	29.12.2023	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0.5	12.01.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
34	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0.5	15.01.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0.5	19.01.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0.5	22.01.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0.5	26.01.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0.5	29.01.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0.5	02.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>

40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0.5	05.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0.5	09.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	0.5	12.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html?ysclid=lme9x123rr800759611</a>
43	Техника ловли мяча	1	0	0.25	16.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
44	Техника ловли мяча	1	0	0.25	19.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
45	Техника передачи мяча	1	0	0.25	26.02.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
46	Техника передачи мяча	1	0	0.25	01.03.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
47	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0.25	04.03.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
48	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0.25	11.03.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
49	Ведение мяча в движении	1	0	0.25	15.03.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
50	Ведение мяча в движении	1	0	0.25	18.03.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
51	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя	1	0	0.5	22.03.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>

	руками от груди с места					<a href="#">id=lme9z1xn4n17708280</a>
52	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0.5	01.04.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html?ysclid=lme9z1xn4n17708280</a>
53	Технические действия с мячом	1	0	0	05.04.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html?ysclid=lmea0176fa81087201">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html?ysclid=lmea0176fa81087201</a>
54	Технические действия с мячом	1	0	0.5	08.04.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html?ysclid=lmea0176fa81087201">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html?ysclid=lmea0176fa81087201</a>
55	Технические действия с мячом	1	0	0	12.04.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html?ysclid=lmea0zzwtm281138377">https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html?ysclid=lmea0zzwtm281138377</a>
56	Технические действия с мячом	1	0	0.5	15.04.2024	<a href="https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html?ysclid=lmea0zzwtm281138377">https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/futbol.html?ysclid=lmea0zzwtm281138377</a>
57	Промежуточная аттестация	1	1	0	19.04.2024	
58	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5	22.04.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
59	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5	26.04.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0.25	27.04.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0.25	03.05.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5	06.05.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
63	Метание малого мяча на дальность	1	0	0.5	13.05.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
64	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0.5	17.05.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>

65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5	20.05.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5	24.05.2024	<a href="https://athletics.neocities.org/years/5">https://athletics.neocities.org/years/5</a>
67	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1	0	0.5		<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	26.25		

