

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет Администрации Новичихинского района по образованию**

**МБОУ "Новичихинская СОШ"**

<p>РАССМОТРЕНО Педагогическим советом</p> <p>протокол № 14 от «30» августа 2024 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО</p> <p><i>Халина Е.С.</i></p> <p>Халина Е.С. протокол №1 от «27» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор</p> <p><i>Левшина Е.Ю.</i></p> <p>Левшина Е.Ю. приказ № 251-р от «30» августа 2024 г.</p>
--	--	--

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

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 8 класса)**

с. Новичиха 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	6
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	9
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	17

## **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 8 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; развития 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 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

– 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 программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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.

### Содержание разделов

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельн ой деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительн ая деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9			
2.3	Зимние виды спорта (модуль	5			

	"Зимние виды спорта")				
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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



### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **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 8 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 8 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 обучающихся в 8 классе*

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- 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 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 8 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:*

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 (8 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 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
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



#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1	04.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1	08.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1	14.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Коррекция нарушения осанки	1		1	15.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Коррекция избыточной массы тела	1		1	21.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	22.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1	28.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1	29.09.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Профилактика умственного перенапряжения	1		1	05.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

10	Упражнения для профилактики утомления	1		1	06.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	12.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Акробатические комбинации	1		1	13.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Акробатические комбинации	1		1	19.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	20.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Комбинации из акробатических элементов	1		1	26.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Комбинации из акробатических элементов	1		1	27.10.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Лазание по канату	1		1	09.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Лазание по канату	1		1	10.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Бег на короткие дистанции	1		1	16.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Бег на средние дистанции	1		1	17.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Бег на длинные дистанции	1		1	23.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Бег на длинные дистанции	1		1	24.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Прыжки в длину с разбега	1		1	30.11.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Прыжки в длину с разбега	1		1	01.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

25	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	07.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1	08.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	14.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	15.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	21.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Торможение боковым скольжением	1		1	22.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	28.12.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1	29.12.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Ведение в движении	1		1	11.01.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Передачи мяча в движении	1		1	12.01.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Повороты с мячом на месте	1		1	18.01.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Повороты с мячом на месте	1		1	19.01.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	25.01.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	26.01.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	01.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	02.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	08.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	09.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	15.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	16.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Прямой нападающий удар	1		1	22.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Прямой нападающий удар			1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	29.02.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	01.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Тактические действия в защите	1		1	07.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Тактические действия в нападении			1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	14.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	15.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	21.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Правила игры в мини-футбол	1		1	22.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	04.03.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	05.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	11.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	12.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	18.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1	19.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	25.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	26.04.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	02.05.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	03.05.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66 67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	16.05.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)			1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	17.05.24	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1	23.05.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1	24.05.23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	70		