

***Пояснительная записка***

**Цель** реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией АООП предусматривает решение следующих основных задач:

― овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной де­я­тельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;

― формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее раз­ви­тие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, инте­л­ле­к­ту­аль­ное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нра­в­с­т­ве­н­ны­ми и социокультурными ценностями;

― достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

― выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

― участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

**Содержательный раздел**

**2.2.1.*Программа формирования базовых учебных действий***

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ― программа формирования БУД, Программа) ре­ализуется в процессе всего школьного обучения и ко­н­кре­ти­зирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образо­вания школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью. БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося.

БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в фор­ми­ро­ва­нии основ учебной де­ятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к са­мо­стоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

**Задачами** реализации программы являются:

― формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

― овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

― развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

•определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая пси­хофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

•определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения школе.

**Функции, состав и характеристика базовых учебных действий**

**обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

Современные подходы к повышению эффективности обучения предпола­гают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое вни­мание уделяется развитию и коррекции мо­ти­ва­ци­он­но­го и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом оп­ределяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные.

Функции базовых учебных действий:

обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;

реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;

формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к даль­нейшей трудовой деятельности;

обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Пояснительная записка**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «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.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значе­ние физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль­цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель­ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**:

*Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

***Лыжная подготовки***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-ги­ги­е­ни­че­ские требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыж­ных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника.Виды лыжных ходов (попеременный двух­шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Со­ве­р­ше­н­с­т­во­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

***Подвижные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре­дупреждение травма­тизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 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 | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 6 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 3 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 4 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 5 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 6 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 7 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 9 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 10 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 11 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 12 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 13 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 14 | Бег на средние дистанции | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 15 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 16 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 17 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 18 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 19 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 20 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 21 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 22 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 23 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 24 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 25 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 26 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 27 | Торможение боковым скольжением | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 28 | Торможение боковым скольжением | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 29 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 30 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 31 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 32 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 33 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 34 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 35 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 36 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 37 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 38 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 39 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 40 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 41 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 42 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 43 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 44 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 45 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 46 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 47 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 48 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 49 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 50 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 53 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 54 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 55 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 56 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 57 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 58 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 59 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 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 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |