

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский

Рабочая программа
РАССМОТРЕНА на заседании кафедры
учителей начальных классов
«24» августа 2023 г.
Заведующая кафедрой
_____/Титова М.И./

ПРОВЕРЕНА
«24» августа 2023 г.
Зам. директора по УМР
_____/Артамонова И.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/Плотников Ю.А./
«25» августа 2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

начального общего образования
для детей с ЗПР - вариант 7.1. ФГОС НОО ОВЗ
(инклюзивное обучение)
для обучающихся 4 класса

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением
отдельных предметов п.г.т. Усть-Кинельский городского округа Кинель Самарской области
на 2023-2024 учебный год

2023 год
Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования по адаптивной физической культуре для детей с задержкой психического развития (ЗПР) по варианту ФГОС НОО ОВЗ – 7.1 — это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа написана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» для обучающихся с ЗПР по варианту ФГОС НОО ОВЗ – 7.1 на основе Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644); Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура»; программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», 2014 г.; Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 2 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образовательных организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М.: Просвещение, 2017.

Предметом обучения адаптивной физической культуры является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм в спорте.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Данная программа будет реализовываться во 2 классе для обучающихся, находящегося на *инклюзивном обучении по программе ЗПР по варианту ФГОС НОО ОВЗ – 7.1.*

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

АООП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Описание места в учебном плане предмета.

Адаптированная программа составлена для обучающихся с ОВЗ, имеющего отклонения в здоровье (ЗПР). **Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).**

Содержание программы.

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Планируемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 4 **классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.
-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 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/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	9			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливание организма	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Акробатическая комбинация	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Акробатическая комбинация	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	прыжку					
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Обучение опорному прыжку	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Беговые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Беговые упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Метание малого мяча на дальность	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Разучивание	1				РЭШ

	подвижной игры «Подвижная цель»					https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Упражнения из игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

46	Упражнения из игры баскетбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Упражнения из игры футбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Освоение правил и техники выполнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Освоение правил и техники выполнения	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Календарно-тематическое планирование.