

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской
области

Комитет образования администрации муниципального образования
Тосненского района Ленинградской области

МКОУ "Войсковорская ООШ"

РАССМОТРЕНО

методическим советом

МКОУ "Войсковорская
ООШ"
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МКОУ "Войсковорская
ООШ"
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом И.о. директора

Евдокимовой Е.В.
Приказ №80 от «29» 08
2024 г.

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

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

9 класс

Пос. Войсковоро, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	15

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 9 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 9 классе определяет следующие задачи:

– совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

– формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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.

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 метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

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

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

III. 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:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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 9 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.

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 9 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 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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 и развития физических качеств
у обучающихся 9 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 100 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 за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 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. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. 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.

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

6. 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 (9 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

V. 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Занятия физической культурой и режим питания	1	0			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0			"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
3	Т.Б. Бег на короткие дистанции. 30м	1	0	1		"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
4	Бег по дистанции. финиширование. 60м.	1	0	1		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Прыжок в длину с места.	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru

6	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, подбор разбега	1	0			
7	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
8	Подъём туловища за 1мин., эстафета.	1	0	1		
9	Бег на средние дистанции	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Бег на средние дистанции	1	0			"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
11	Ведение мяча. Передача мяча	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
12	Ловли и передачи мяча различными способами.	1	0			
13	Ловля и передача мяча, Учебная игра	1	0	1		
14	Броски мяча на точность и быстроту	1	0			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9
15	Штрафной бросок.	1	0	1		
16	Тактика игры в нападении	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Тактика игры в защите	1	0			

18	Кувырок назад в упор присев. Длинный кувырок	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Развитие гибкости. Акробатическое соединение	1	0			
20	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание на перекладине.	1	0	1		Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Опорный прыжок через козла	1	0			
22	Опорный прыжок через козла	1	0	1		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
23	Лазание по канату	1	0	1		
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		
26	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
27	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0			
28	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
29	Торможение боковым скольжением	1	0	1		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9

30	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0			
31	Приёмы и передачи в движении	1	0			"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
32	Передача мяча сверху в прыжке	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1		
34	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		
36	Нападающий удар при встречных передачах	1	0			"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
37	Прямой нападающий удар после передачи	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Прямой нападающий удар	1	0	1		
39	Игра в нападении в зоне 3	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
40	Игра в защите	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

41	Учебная игра	1	0			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
42	Ведение мяча	1	0			"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
43	Передача мяча	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
44	Приемы и броски мяча на месте	1	0			
45	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0			
46	Приемы и броски мяча после ведения	1	0			
47	Тактика игры в нападении	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Тактика игры в защите	1	0			Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
49	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0			Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Прыжки в высоту. Бег на короткие дистанции.	1	0			
51	Прыжки в высоту. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
52	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0			Образовательные сайты для учителей физической

						культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
53	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
54	Бег на средние дистанции	1	0	1		Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Бег по пересеченной местности	1	0	1		
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов в своей ступени ступени.	1	0			Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
57	Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0			"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео

	перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					показ выполнения упражнений комплекса ГТО
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru , видео показ выполнения упражнений комплекса ГТО
68	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО	1	0		"Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	30	

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

"Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/http://fizkultura-na5.ru/>

Всероссийский сайт центра тестирования www.gto.ru, видео [показ выполнения упражнений комплекса ГТО](#)