**Пояснительная записка**

 Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

4.Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

## 6. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е издание. – М.: Просвещение, 2021.-175 с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-079238-7.

7. Учебный план на 2023 – 2024 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школы-интерната № 68»

Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Данная программа разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Усвоение учебного материала вызывает затруднения у учащихся с нарушениями слуха в связи с их особенностями: быстрая утомляемость, недостаточность абстрактного мышления, недоразвитие пространственных представлений, низкие общеучебные умения и навыки. Для эффективного усвоения обучающимися с ОВЗ учебного материала на уроке делается акцент при изучении тем и вопросов, на практическую направленность, частое повторение слабо усвоенных тем.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет **целью** содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

-укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных

жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

-обучение физическим упражнениям из современных здоровье-формирующих и здоровье-сберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения,правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

-повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

-освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Коррекционная направленность.**

Данная программа обучения разработана для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха. Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала. Физическое воспитание особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение адаптивной физической культуры во 5 классе (вариант 2.2) (I ступени) отводит 3 учебных часа в неделю, всего 102 учебных часа.

# Общая характеристика учебного предмета, курса

В программе выделяются три основных раздела в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль.

Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю такжеь успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся с нарушением слуха по образовательной области «Физическая культура». При итоговой аттестации, т. е. при завершении обучения на уровне основного общего образования, учащиеся должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных

в настоящей программе.

**Содержание учебного предмета.5 класс (I ступени) (вариант 2.2)**

**Основы знаний о физической культуре**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.

Акробатические упражнения: кувырки различными способами; перекаты; различные стойки; зачетные комбинации из ранее изученных и освоенных упражнений.

Ритмическая гимнастика (при условии проведения данных занятий )

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не при её наличии (мальчики).

Лазание по канату различными способами, упражнения в висах и упорах (подтягивания и отжимания); разнообразные прыжки через скакалку; элементы атлетической гимнастики (типа «подкачки»); круговые тренировки; гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд назад; упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава; комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и для развития позвоночного столба.

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; старты из различных положений; спринтерский бег, бег различными темпами на заданные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега различными способами, прыжки высоту с разбега.

Упражнения в метании мяча: метание мяча в цель с места с разбега; метание мяча на дальность с разбега; метание мяча по движущимся целям (при их наличии).

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*: ведение мяча различными способами удобной неудобной рукой; ведение мяча с обеганием стоек; ведение двух мячей одновременно; передачи мяча различными способами; броски мяча; вырывание и выбивание мяча; перехваты мяча; повороты с мячом; тактические действия; личная опека; игра по упрощенным правилам и игра по правилам.

*Волейбол*. Подача различными способами; прием и передача мяча различными способами; передача мяча в прыжке; нападающий удар; блокирование; тактические действия. Игра по правилам и по упрощенным правилам

Подвижные игры и эстафеты.

**Способы деятельности**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы

физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в

своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

**Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой,гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с малыми мячами:* подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на

месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с

поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* броски и ловля мяча двумя руками от груди,

из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* Общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики:*** упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с

поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

*Упражнения в прыжках:* одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

*Упражнения на гимнастических снарядах* низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

***Легкая атлетика:*** равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим

ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

***Спортивные игры:*** технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

***Игры на свежем воздухе*** – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба,

комплексы ОРУ

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программы начальной школы.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

​1. Личностные УУД включают:

внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";

мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к учебному материалу;

развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;

ориентацию на понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности, на понимание оценок педагогических работников, сверстников, родителей (законных представителей);

способность к оценке своей учебной деятельности;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;

установку на здоровый образ жизни (в том числе охрану анализаторов) и ее реализацию в реальном поведении и поступках;

потребность в двигательной активности, мобильность;

ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

овладение доступными видами искусства.

2. Регулятивные УУД представлены следующими умениями:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные педагогическим работником ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогическим работником;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;

адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;

использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;

осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

3. Познавательные УУД представлены следующими умениями:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), Интернет;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач;

владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

4. Коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

научиться адекватно использовать компенсаторные способы для решения различных коммуникативных задач;

использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела | ЭОР и ЦОР |
| **1** | История физической культуры | 1 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce>  |
| **2** | Физическая культура (основные понятия) | 1 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **3** | Физическая культура человека | 1 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **4** | Легкая атлетика | 22 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **5** | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **6** | Лыжная подготовка  | 15 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **7** | Спортивная игра ручной мяч (баскетбол) | 14 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| **8** | Спортивные игры (волейбол) | 21 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| ИТОГО: | 102 |  |