

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Курагинского района

МБОУ Ирбинская СОШ №6

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО




Захарова Е.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



Галаган Е.А.

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ



Наприенко Т.А.

Приказ №67 от «31» 08
2023 г.

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

«Адаптивная физическая культура»

(для 2 класса)

учителя Табакова Юрия Николаевича

пгт Большая Ирба 2023

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, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО 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» во 2 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, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	10	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	14	
5	Спортивные игры	24	
Итого:		68	

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

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.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 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	1	0	0	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0.25	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0.25	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	5	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

2.2	Лыжная подготовка	13	0	7	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2.3	Легкая атлетика	17	0	8	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	7	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=1mdutv2hys595534029
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	2	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3.2	Промежуточная аттестация	1	1	0	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/Р работы	П/Р работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0	0	01.09.2023	http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителейПоле для свободного ввода1
2	Физическое развитие. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	1	0	0.25	05.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	08.09.2023	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
4	Закаливание организма	1	0	0	12.09.2023	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
5	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	0.25	15.09.2023	http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	19.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5	22.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
8	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0.5	26.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0.5	29.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0.5	03.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
11	Прыжок длину с прямого разбега	1	0	0.5	06.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0.5	10.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0.5	13.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
14	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0.5	17.10.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
15	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	20.10.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	24.10.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
17	Игры с приемами баскетбола	1	0	0.5	27.10.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0.5	07.11.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0.5	10.11.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
20	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0.5	14.11.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
21	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0.5	17.11.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
22	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0.5	21.11.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
23	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0.5	24.11.2023	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
24	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	28.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
25	Строевые упражнения и команды.	1	0	1	01.12.2023	http://rotpor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8лет» (видео уроки)
26	Прыжковые упражнения	1	0	0.5	05.12.2023	http://rotpor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика

						для детей 6-78лет» (видео уроки)
27	Гимнастическая разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0.5	08.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0.5	12.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
29	Упражнения на брусьях.	1	0	0.5	15.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
30	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0.5	19.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0.5	22.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
32	Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения	1	0	0.5	26.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)
33	Упражнения на перекладине	1	0	0.5	29.12.2023	http://гоппрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-8-let-obuchayuschee-video.html «Гимнастика для детей 6-8 лет» (видео уроки)

34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0.5	09.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0.5	12.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	16.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
37	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0.5	19.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
38	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0.5	23.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
39	Подъем лесенкой	1	0	0.5	26.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
40	Подъем лесенкой	1	0	0.5	30.01.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0.5	02.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
42	Спуски и подъёмы на лыжах. Бег на лыжах 1 км	1	0	0.5	06.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
43	Торможение лыжными палками	1	0	0.5	09.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
44	Торможение лыжными палками	1	0	0.5	13.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
45	Торможение падением на бок	1	0	0.5	16.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
46	Торможение падением на бок	1	0	0.5	20.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
47	Правила игры "Русская лапта"	1	0	0	27.02.2024	https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-

						01/Podvizhnye igry dlya detey Lapta 200 4.pdf
48	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	01.03.2024	https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-01/Podvizhnye igry dlya detey Lapta 200 4.pdf
49	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	05.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/04/20/10-urokov-lapty
50	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0	12.03.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/04/20/10-urokov-lapty
51	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	15.03.2024	https://urok.1sept.ru/articles/531379?ysclid=Imdpdxykk180599028
52	Освоение элементов игры "Русская лапта"	1	0	0.5	19.03.2024	https://urok.1sept.ru/articles/531379?ysclid=Imdpdxykk180599028
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0.5	22.03.2024	https://urok.1sept.ru/articles/531379?ysclid=Imdpdxykk180599028
54	Промежуточная аттестация	1	1	0	01.04.2024	
55	Смешанное передвижение	1	0	0.5	05.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
56	Смешанное передвижение	1	0	0.5	09.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
57	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	0.5	12.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
58	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0.5	16.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

59	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0.5	19.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
60	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0.5	23.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
61	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0.5	26.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
62	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0.5	03.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
63	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0.5	07.05.2024	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	14.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
65	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	17.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
66	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	0.5	21.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
67	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	0.5	24.05.2024	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	29.5		

