

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области
Орган местного самоуправления Управление образованием
Полевского городского округа
МБОУ ПМО СО "СОШ № 14"**

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 18 от
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ПМО
СО «СОШ № 14»
И.А.Харланов
Приказ № 319-Д
от 28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 класс

Вариант 8.1

(ФАООП ООО ОУО)

Полевской, 2025 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры: воспитание интереса к физической культуре и спорту; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся; коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом,

хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в)

прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

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

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды

лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

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

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов:

в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания школы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, 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;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:

упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе	1	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
4	Составление дневника по физической культуре	1	
5	Упражнения утренней зарядки	1	
6	Бег на короткие дистанции	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	
8	Бег на длинные дистанции	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	

15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	
17	Режим дня	1	
18	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	
19	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	
21	Кувырок назад в группировке	1	
22	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	
23	Опорные прыжки	1	
24	Опорные прыжки	1	
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
26	Упражнения на гимнастической лестнице	1	
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
30	Олимпийские игры древности	1	

31	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
32	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	
33	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
41	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	
44	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	
45	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	
46	Ведение мяча стоя на месте	1	
47	Ведение мяча в движении	1	
48	Ведение мяча в движении	1	

49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
50	Технические действия с мячом	1	
51	Технические действия с мячом	1	
52	Прямая нижняя подача мяча	1	
53	Прямая нижняя подача мяча	1	
54	Приём и передача мяча снизу	1	
55	Приём и передача мяча снизу	1	
56	Приём и передача мяча сверху	1	
57	Приём и передача мяча сверху	1	
58	Технические действия с мячом	1	
59	Технические действия с мячом	1	
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
63	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
66	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	
67	Обводка мячом ориентиров	1	
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая подготовка человека	1	
2	Составление дневника физической культуры	1	
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	
5	Спринтерский бег	1	
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	
7	Гладкий равномерный бег	1	
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	
10	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	

12	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
14	Основные показатели физической нагрузки	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
16	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
17	Возрождение Олимпийских игр	1	
18	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	
19	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	
20	Упражнения для коррекции телосложения	1	
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	
23	Акробатические комбинации	1	
24	Акробатические комбинации	1	
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	

27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
30	Лазание по канату в три приема	1	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	
33	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
36	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	
37	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	

39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	
41	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	
42	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
44	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
46	Упражнения в ведении мяча	1	
47	Упражнения в ведении мяча	1	
48	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
51	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	
52	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	

56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	
67	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
4	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
5	Бег на короткие и средние дистанции	1	
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	
7	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	
10	Эстафетный бег	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	
12	Прыжки с разбега в высоту	1	
13	Прыжки с разбега в длину	1	

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	
16	Тактическая подготовка	1	
17	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	
18	Планирование занятий технической подготовкой	1	
19	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	
20	Упражнения для коррекции телосложения	1	
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
22	Акробатические комбинации	1	
23	Акробатические пирамиды	1	
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1	
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	

29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
30	Лазанье по канату в два приёма	1	
31	Лазанье по канату в два приёма	1	
32	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	

42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	
44	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
48	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
51	Верхняя прямая подача мяча	1	
52	Верхняя прямая подача мяча	1	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
55	Перевод мяча за голову	1	
56	Перевод мяча за голову	1	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	

58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
60	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
61	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
63	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
67	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658558

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026