**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

**КОВЫЛКИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**

**МБОУ "Кочелаевская СОШ"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ШМО учителей естественно-математического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Шатрова  Протокол№1 от «30» 08.2024 г. | | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Королева О.И. | | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "Кочелаевская СОШ" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Степанова Н.Ф.  Приказ №77 от «30» 08 2024 г. | |
|  | |  | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся**

**с задержкой психического развития (в. 7.1)**

**2024/2025 учебный год**

**Учитель**, **категория** Степанов А.И.

высшая квалификационная категория

**Класс**  1

**Всего часов в год** 66

**Всего часов в неделю** 2

**с. Кочелаево**

**2024**

**I. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии:

- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370  
"Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);

- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);

## с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024 г. N 495 “О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ”

- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г.

№ 996- р);

- рабочей программой воспитания на 2024-2025 годы

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

- федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1025);

- примерной программы НОО «Физическая культура» с учетом авторской программы (А.Ю.Патрикеев. Рабочая программа по физической культуре к УМК В.И.Ляха, 1 класс. – М.: Просвещение);

Рабочая программа ориентирована на учебник:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядковый номер учебника в Федеральном перечне | Автор/  Авторский коллектив | Название учебника | Класс | Издатель учебника | Нормативный документ |
| 1.1.1.8.1.3.1 | В.И.Лях. | «Физическая культура.  1 – 4 класс» | 1 | М.: Просвещение | Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г.  N 254  "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" |

**Цель** изучения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Основные задачи** реализации содержания учебного предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;

- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на

сохранение и укрепление здоровья;

- владение основными представлениями о собственном теле;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости).

**Коррекционные задачи освоения учебного предмета:**

**-** коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

- коррекция недостатков психофизического развития.

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ОВЗ могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащегося с ОВЗ могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, ребёнок затрудняется в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. У учащегося с ОВЗ может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Ребёнок с ОВЗ нуждается в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития. Вместе с тем механический перенос на контингент с ОВЗ методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей учащегося с ОВЗ. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьника. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития ребёнка, опыта учителя физкультуры.

**III. Описание места учебного предмета**

2024-2025 уч. год на изучение учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено 2 часа в неделю, всего 66 часов.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**V. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Вариант 7.1**

**Личностные результаты:**

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире;

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно

необходимом жизнеобеспечении;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину,

российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной

принадлежности;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие

социально значимых мотивов учебной деятельности;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,

принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к

творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и

духовным ценностям.

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других

народов;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального

взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-

пространственной организации.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для

укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим

дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических

нагрузок.

**Метапредметные результаты:**

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в первом классе обучающиеся научатся:**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»,
* характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**получат возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности» научатся:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**получат возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**научатся:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**получат возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах.

**VI. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

**Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжная подготовка**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**VII. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректиро-**  **ванные сроки прохождения** |
|
| 1 | Что такое физическая культура | 02.09. -  06.09.2024 |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 02.09. -  06.09.2024 |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 09.09. -  13.09.2024 |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 09.09. -  13.09.2024 |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 16.09. -  20.09.2024 |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 16.09. -  20.09.2024 |  |
| **7** | Чем отличается ходьба от бега. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 23.09. -  27.09.2024 |  |
| 8 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 23.09. -  27.09.2024 |  |
| 9 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 30.09. –  04.10.2024 |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 30.09. –  04.10.2024 |  |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 14.10.-  18.10.2024 |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 14.10.-  18.10.2024 |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 21.10.-  25.10.2024 |  |
| 14 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 21.10.-  25.10.2024 |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 28.10.-  01.11.2024 |  |
| 16 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 28.10.-  01.11.2024 |  |
| 17 | Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Считалки для подвижных игр | 04.11.-  08.11.2024 |  |
| 18 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 04.11.-  08.11.2024 |  |
| 19 | Обучение способам организации игровых площадок | 11.11.-  15.11.2024 |  |
| 20 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 11.11.-  15.11.2024 |  |
| 21 | Учимся гимнастическим упражнениям | 25.11.-  29.11.2024 |  |
| 22 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 25.11.-  29.11.2024 |  |
| 23 | Акробатические упражнения, основные техники | 02.12.-  06.12.2024 |  |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 02.12.-  06.12.2024 |  |
| 25 | Гимнастические упражнения с мячом | 09.12.-  13.12.2024 |  |
| 26 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 09.12.-  13.12.2024 |  |
| 27 | Гимнастические упражнения в прыжках | 16.12.-  20.12.2024 |  |
| 28 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 16.12.-  20.12.2024 |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 23.12.-  27.12.2024 |  |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 23.12.-  27.12.2024 |  |
| 31 | Переноска лыж к месту занятия. Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта | 08.01.-  10.01.2025 |  |
| 32 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 08.01.-  10.01.2025 |  |
| 33 | Упражнения в передвижении на лыжах | 13.01.-  17.01.2025 |  |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах | 13.01.-  17.01.2025 |  |
| 35 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 20.01.-  24.01.2025 |  |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 20.01.-  24.01.2025 |  |
| 37 | Техника ступающего шага во время передвижения | 27.01.-  31.01.2025 |  |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 27.01.-  31.01.2025 |  |
| 39 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 03.02.-  07.02.2025 |  |
| 40 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 03.02.-  07.02.2025 |  |
| 41 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 10.02.-  14.02.2025 |  |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 10.02.-  14.02.2025 |  |
| 43 | Считалки для подвижных игр | 25.02.-  28.02.2025 |  |
| 44 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 25.02.-  28.02.2025 |  |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 03.03.-  07.03.2025 |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 03.03.-  07.03.2025 |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 10.03.-  14.03.2025 |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 10.03.-  14.03.2025 |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 17.03.-  21.03.2025 |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 17.03.-  21.03.2025 |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 24.03.-  28.03.2025 |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 24.03.-  28.03.2025 |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 31.03.-  04.04.2025 |  |
| 54 | Подвижные игры | 31.03.-  04.04.2025 |  |
| 55 | Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 14.04.-  18.04.2025 |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 14.04.-  18.04.2025 |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 21.04.-  25.04.2025 |  |
| 58 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 21.04.-  25.04.2025 |  |
| 59 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 28.04.-  02.05.2025 |  |
| 60 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 28.04.-  02.05.2025 |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 05.05.-  08.05.2025 |  |
| 62 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 05.05.-  08.05.2025 |  |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 12.05.-  16.05.2025 |  |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 12.05.-  16.05.2025 |  |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 19.05.-  23.05.2025 |  |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 19.05.-  23.05.2025 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 66** | | | |

**VIII. Материально-техническое обеспечение**

**1. Гимнастический инвентарь:**

скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной, мяч малый (теннисный) , скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, перекладина навесная, козел для опорных прыжков, мостик для опорных прыжков, канат для перетягивания, стенка гимнастическая

**2. Легкоатлетический инвентарь:**

гранаты (весом 500г) секундомеры электронные, стойки-планки металлические, рулетка металлическая (3м)), эстафетные палки, барьеры л/а тренировочные

**3. Лыжный инвентарь:**

**л**ыжи беговые с креплениями, палки лыжные, ботинки лыжные

**4. Инвентарь для спортивных игр:**

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетки волейбольные, насосы для надувания мячей, свистки судейские, шахматы, шашки, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, ракетки и воланы для бадминтона, конусы, аптечка.