

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Смоленской области по образованию и науке

Отдел образования Администрации МО "Угранский район"

МБОУ "Знаменская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Анискова В.Н.

Приказ № 187 от «13» 11. 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
обучающихся с задержкой психического развития
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
ФГОС ООО ОВЗ
для 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составил
учитель физкультуры

Знаменка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ЗПР по ад разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 30 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "О утверждении СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и благополучия среды обитания»;
- Федерального перечня учебников, утвержденного, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- примерных программ основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Федерального перечня учебников, утвержденного, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 кл.» :программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Просвещение,
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ЗПР МБОУ «Знаменская средняя школа»;
- учебного плана МБОУ «Знаменская средняя школа».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – формирование здорового образа жизни обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разработаны специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), для обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура (безопасности жизнедеятельности)».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на реализацию функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей обучающихся.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных особенностей. Программа физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разработана для обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию положительного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных особенностей. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической деятельности обучающихся.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, в познавательной сфере, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, навыков самостоятельной деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и мелкой моторики, координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются у многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуальных изменений центральной нервной системы, что оказывает влияние и на двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования положены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к обучению обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением соматическим заболеваниями.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует во* «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от норм сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля в формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются в определенных волевых усилиях, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков* личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных в результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся. Неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а у обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях участия в физической культуре. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на занятия физкультурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительный период времени в выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенные четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по состоянию здоровья* специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое является причиной соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития. Замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая сопровождается истощаемости, неспособностью к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся жалуются на боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку происходит переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы меры профилактики переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуальной программы занятий физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями и соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, которые задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Необходимо использовать индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляя урок в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР и инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся, но и частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал адаптивной физической культуры в социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организуемого целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные особенности непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования организма, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, снижении скорости и недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития, недостаточности саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой относятся:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей направленности развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих наработку быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизиологических особенностей обучающихся;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы определяется прежде всего тем, что рассчитана на обучающихся, имеющих особенности психофизиологического развития. Также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем произведенного материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения. Для данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость.

В условиях правильного обучения эти дети постепенно преодолевают задержку общего психического развития, приобретают навыки, необходимые для социальной адаптации. Этому способствует наличие ряда сохранных звеньев в развитии, что потенциально сохранные возможности развития высших психических функций.

Концепция модернизации российского образования определяет цели общего образования на современном этапе, необходимость «ориентации образования не только на усвоение обучающимися определенной суммы знаний, но и на развитие познавательных и созидательных способностей». На основании требований федерального государственного образовательного стандарта содержания Программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностно-личностные подходы для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности обучающихся.

Данная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы и коррекционную работу с обучающимися имеющие ограниченные возможности здоровья.

Основные направления коррекционной работы с обучающимися имеющие ОВЗ

Характерными особенностями обучающихся с ОВЗ являются недостаточность внимания, гиперактивность, быстрый темп мыслительной деятельности, трудности регуляции поведения. Однако стимуляция деятельности и своевременная помощь позволяет выделить у них зону ближайшего развития. Поэтому обучающиеся с ОВЗ в образовательных условиях, способны овладеть программой основной общеобразовательной школы и продолжить образование.

Содержание программы направлено на решение следующих коррекционных задач:

- продолжить формировать познавательные интересы учащихся и их самообразовательные навыки;
- обучающегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;
- приобрести (достигнуть) обучающимся уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу продолжения образования и дальнейшего развития;

Важнейшим условием построения учебного процесса для обучающихся с ОВЗ, является доступность материала, тематика, дифференциацией материала, многократного повторения пройденного материала, выполнение упражнений, устранение пробелов.

В обучении детей с ОВЗ используются программы адаптированные к возможностям обучающихся. Программы способствуют развитию личности обучающихся, способствуют их умственному развитию, обеспечивают гражданское, патристическое, физическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня знаний, трудовых навыков, который необходим им для социальной адаптации. В них конкретизированы пути и средства развития речевого, физического развития.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного поддержания собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе по адаптивной физической культуре цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников к занятиям физической культурой и спортом.

целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценного здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических и психических качеств организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности. Достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в области физической, оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания и реализации целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по адаптивной физической культуре заключается в формировании школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, ценностей, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входят формирование навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, участие в консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования является формирование целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной. Это становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое определяется следующими базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (специальные умения), мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого содержания представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика (бег, лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентированы на формирование готовности учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующую их совершенствованию.

Вариативные модули объединены в адаптивной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого определяется организацией на основе Примерных модульных программ по адаптивной физической культуре рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и участие в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, содержание учебного предмета определяется учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта и систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предусмотрено содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа. Вариативные модули реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями для детей.

При подготовке рабочей программы по адаптивной физической культуре учитывались личностно значимые для учащихся зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования требования к элементам содержания и требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в жизни человека, пути получения знаний о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Рассматривается необходимость коррекции двигательной активности, наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируются навыки самонаблюдения и самоконтроля, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления причин нарушения выполнения физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является формирование перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры, участие в развитии олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры участия в олимпийском движении.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на развитие психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны освоить построения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика.

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой – формирование двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции на действия с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуются доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения) в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры, способные обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем мире, решать задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимся рассматриваются некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, мышечной выносливости.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одним одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам освоения государственного образовательного стандарта основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам освоения программы: личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа, уважение к спортсменам России и мира);

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации и культурной; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных характеристик;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного опыта, чувства и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при занятии совместной спортивной деятельностью;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к различным культурам, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовности экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по теме занятия, адаптированной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или различие;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать группы явлений;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины и следствия событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы занятия;

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков и символов;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе заданного упражнения, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ физической культуры и спорта).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с одноклассниками:

заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликты и разрешать их;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;

планировать и корректировать свое физическое развитие;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать результаты, ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов;

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм выполнения задачи;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования физических способностей и достижения собственного результата;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки культуры;
 отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль по культуре;
 работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений характеристик/показателей результата;
 определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
 обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки внешних ресурсов;
 фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
 анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельности взаимопроверки;
 соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о приросте/неуспешности/неэффективности;
 определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к успешному выполнению упражнения;
 демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре является освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.
 Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся используют полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий и также в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 ч)						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25				интересуются работой спортивных секций и расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии

1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25				описывают основные формы оздоровительных занятий
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25				конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки, физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2,5 ч)						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25				знакомятся с понятием «работоспособность», изменениями показателей работоспособности в течение дня
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25				знакомятся с понятием «физическое развитие» и его значениями
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25				«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25				приводят примеры влияния занятий физической культурой и упражнениями на показатели физического развития
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25				знакомятся с понятиями «правильная осанка», «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25				рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого назначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.)
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25				разучивают способ проведения одномоментной функциональной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.25				измеряют пульс в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (58,5 ч)						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25		0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25		0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	2	3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	2	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером) с коррекцией скорости передвижения учителем; разучивают бег с равномерной скоростью по учебной дистанции в 1 км
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движений	0.25				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движений
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	2	3		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и полной координации
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и полной координации.

3.13.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека
3.14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	1	2		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации
3.15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	1	2		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации
3.16.	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой
3.17.	Упражнения на развитие координации	0.5		0.5		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом
3.18.	Упражнения на формирование телосложения	0.5		0.5		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп
3.19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации
3.20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации
3.21.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения
3.22.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)
3.23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		разучивают упражнения комбинации на полу, гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне
3.24.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом передвижения приставным шагом
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	4		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом

3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	1	2		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	1	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	2		разучивают технику броска мяча в корзину по флангу и в полной координации
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу на месте (обучение в парах)
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	1	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5		0.5		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	1	1		описывают технику выполнения обводки конусом, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения
Раздел 4. СПОРТ (6 ч)						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	6	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки, демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Т.б. на уроках физической культуры. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.	1		1		Практическая работа
2.	Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1		1		Практическая работа
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Спринтерский бег. Высокий старт	1		1		Практическая работа
4.	Прыжки.	1		1		Практическая работа
5.	Прыжки.	1		1		Контрольный зачет
6.	Метания мяча.	1		1		Практическая работа
7.	Метания мяча на дальность.	1		1		Контрольный зачет
8.	Бег 1000 метров.	1		1		Контрольный зачет
9.	Бег 60м. Сдача норматива	1		1		Контрольный зачет
10.	Метания мяча на дальность.	1		1		Практическая работа
11.	Челночный бег	1		1		Контрольный зачет
12.	Т.б. на спортивных играх. Баскетбол. Стойка игрока	1		1		Практическая работа
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1		1		Практическая работа
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		1		Практическая работа
15.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1		1		Практическая работа
16.	Ловля и передача мяча	1		1		Контрольный зачет
17.	Ловля мяча двумя руками на месте	1		1		Практическая работа Контрольный зачет
18.	Удар по неподвижному мячу	1		1		Практическая работа
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Практическая работа
20.	Ведение футбольного мяча	1		1		Контрольный зачет
21.	Обводка мяча ориентиров	1		1		Контрольный зачет

22.	Т.б. на уроках гимнастики. Строевыеупражнения.	1		1		Практическая работа
23.	Режим дня и его значение для современного школьника. Висы. Строевыеупражнения	1		1		Практическая работа
24.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность Висы. Строевыеупражнения.	1		1		Практическая работа
25.	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		1		Практическая работа
26.	Висы. Строевыеупражнения	1		1		Практическая работа
27.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Висы. Строевыеупражнения	1		1		Практическая работа
28.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад	1		1		Контрольный зачет
29.	Упражнения на развитие координации. Стойка на лопатках	1		1		Контрольный зачет
30.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатика.	1		1		Практическая работа
31.	Акробатика.	1		1		Контрольный зачет
32.	Ведение дневника физической культуры. Строевые упражнения.	1		1		Практическая работа
33.	Развитие силовых способностей.	1		1		Практическая работа
34.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Развитие скоростно- силовых способностей.	1		1		Контрольный зачет
35.	Развитие гибкости.	1		1		Практическая работа
36.	Т.б. на уроках по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов.	1		1		Практическая работа
37.	Освоение техники лыжных ходов. Скользкий шаг.	1		1		Практическая работа
38.	Попеременный душной ход. Освоение техники лыжных ходов.	1		1		Практическая работа
39.	Коньковый ход без палок Освоение техники лыжных ходов.	1		1		Практическая работа
40.	Спуск в высокой стойке.	1		1		Практическая работа
41.	Подъем «елочкой».	1		1		Практическая работа
42.	Торможение «плугом».	1		1		Практическая работа
43.	Освоение техники лыжных ходов.	1		1		Практическая работа
44.	Освоение техники лыжных ходов.	1		1		Практическая работа
45.	Скользкий шаг. Дистанция – 2 км.	1		1		Практическая работа

46.	Одновременный бесшажный ход.	1		1		Контрольный зачет
47.	Спуск в высокой стойке.	1		1		Контрольный зачет
48.	Попеременный двушажный ход Дистанция – 1 км.	1		1		Контрольный зачет
49.	Освоение техники лыжных ходов.	1		1		Контрольный зачет
50.	Бег на лыжах 2 км	1		1		Контрольный зачет
51.	Прыжки в длину с места	1		1		Контрольный зачет
52.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Практическая работа
53.	Т.б. на спортивных играх. Волейбол.	1		1		Практическая работа
54.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1		1		Практическая работа
55.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1		1		Практическая работа
56.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1		1		Практическая работа
57.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1		1		Контрольный зачет
58.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1		1		Практическая работа
59.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1		1		Практическая работа
60.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1		1		Контрольный зачет
61.	Т.б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1		1		Практическая работа
62.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1		1		Контрольный зачет
63.	Бегот 200 до 1000 м.	1		1		Практическая работа
64.	Метание мяча на дальность.	1		1		Контрольный зачет
65.	Метание мяча.	1		1		Практическая работа
66.	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага	1		1		Практическая работа
67.	Прыжки. Прыжки в длину с места – на результат.	1		1		Контрольный зачет
68.	Бег по пересеченной местности.	1		1		Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуp. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://ru.sport-wiki.org/>
<https://www.gto.ru/>
<https://resh.edu.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Переключатель гимнастический
Канат гимнастический для лазания
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1кг, 2кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакала гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер настенный
Сетка для переноса мячей
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Ворота для ручного мяча
Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей