

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области «Школа-интернат № 115 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»**

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического
объединения «Становление»

Протокол № _____
от «__» _____ 2025 г.

Председатель ЦМО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

_____ Ткаченко Л.С.
от «__» _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом
школы-интерната №115

Протокол № _____
от «__» _____ 2025 г.

Рабочая программа

по учебному курсу «Адаптивная физическая культура»

на 2025 – 2026 учебный год

для 6-8 класса

Разработано

Никитина В.В
учителем физической культуры

Самара 2025 г.

№ п/п	Содержание рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура»	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	10
3.	Содержание учебного курса. Планируемые результаты освоения учебного курса	10
4.	Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	26
5.	Оснащённость учебного процесса по курсу	27

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6-8 класса разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (последняя редакция), на основе программы «Физическое воспитание», автор В. М. Мозговой: Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 6-8 кл., под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2023 и учебного плана ГБОУ школы–интерната № 115 г. о. Самара на 2025 – 2026 учебный год.

Общая цель учебного курса «Физическая культура» при реализации адаптированной образовательной программы основного общего образования - содействие всестороннему развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи учебного курса «Физическая культура»

Оздоровительные задачи:

1. укрепить здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
2. обеспечить профилактику заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Образовательные задачи:

1. формировать и совершенствовать разнообразные двигательные умения и навыки, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
2. формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
3. формировать познавательные, эстетические, нравственные интересы на материале физической культуры и спорта.

Воспитательные задачи:

1. воспитывать устойчивые морально-волевые качества: настойчивость, смелость, умение преодолевать трудности;
2. содействовать военно-патриотической подготовке обучающихся.

Цели рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура» -

1. формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре;
2. формирование способности включиться в производительный труд;
3. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
4. развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, опыта двигательной деятельности;
5. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

Задачи рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура»:

- ✓ укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность обучающихся;
- ✓ развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- ✓ создать условия для приобретения обучающимися знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ✓ развивать чувство темпа и ритма, координацию движений;
- ✓ формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- ✓ создать условия усвоения обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Специальные (коррекционные) цели и задачи

Цель программы по учебному курсу «Физическая культура» коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

Задачи:

- коррекция физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
- коррекция психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- развитие умения логически мыслить, точно и кратко формулировать свою мысль в устной и письменной речи;
- развитие памяти, устойчивости внимания;
- развитие способностей к целенаправленной деятельности, работоспособности, настойчивости, трудолюбия, самостоятельности,
- навыков контроля и самоконтроля;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации.

Основные направления коррекционной работы:

1. коррекция и компенсация нарушения физического развития;
2. коррекция и компенсация нарушения психического развития;
3. развитие пространственных представлений и ориентации;
4. коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.

Общая характеристика учебного курса

В процессе овладения физической деятельностью у обучающихся не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции обучающихся в общество.

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.

Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих обучающихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного

внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся специальной школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа по физкультуре для структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного курса в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории обучающихся из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития

обучающихся и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с курсами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения обучающихся навыкам подхода к курсу с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы.

Таковыми курсами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у обучающихся быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у обучающихся развиваются точность, ловкость действий с курсами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков обучающихся. Благодаря играм у обучающихся развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность,

сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях обучающихся друг с другом, между группами обучающихся.

В школе для обучающихся с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес обучающихся к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволяя отслеживать динамику развития умственно отсталых обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья. Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся допускает врач школы. Учитывалось, что обучающиеся находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития обучающихся и подростков достаточно широкий. В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием обучающихся рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ школы–интерната № 115 г. о. Самара на 2025 – 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану- 6 А 67

Количество часов по учебному плану 7 А 68 часов

7 Б 67 часов

Количество часов по учебному плану- 8 А 68 часов

8 Б 67 часов

Программа составлена с учётом праздничных дней.

В соответствии с календарным учебным графиком ГБОУ школы-интерната №115 г. о. Самара на 2025-2026 уч. год количество часов программа остаётся неизменной

2. Учебно-тематический план

Класс	Виды упражнений , час.				Итого, час.
	гимнастика	легкая атлетика	подвижные игры	ОРУ	
6а	23	17	21	6	67
7а	24	18	22	6	68
7б	24	16	22	6	67
8а	24	16	22	6	68
8б	24	16	22	6	67

3. Содержание учебного курса. Планируемые результаты изучения учебного курса

6 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе каждого урока)

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

а) Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150-200 гр) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо.

б) Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

в) Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

г) Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед - назад, влево - вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различными положениями

- палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.
- б) С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.
- в) Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустит скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высокими подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой.
- г) С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекачивание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.
- д) Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушением осанки - лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.
- е) Упражнения на гимнастической стенке. Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
- Акробатические упражнения (элементы, связки). **Выполняются только после консультации врача.** Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных - назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.
- Простые и смешанные висы и упоры. *Мальчики:* махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. *Девочки:* наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев.
- Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню обучающихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.
- Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).

Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см.) Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козень, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами, и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в определенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5 - 10 с (например рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Знать:

- Как правильно выполнять построение из колонны по одному в колонну по два;
- Как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь:

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

- Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;
- Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- Лазать по канату способом в три приема.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 - 500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго 75 см, третьего 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Знать:

- Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:

- Ходить спортивной ходьбой;
- Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- Правильно финишировать в беге на 60 м;
- Правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- Метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 - 6 шагов с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Знать: Правила перехода.

Уметь: Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол Основные правила игры. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Знать:

– Правила поведения игроков во время игры.

Уметь:

– Выполнять передачу от груди, вести мяч одно рукой (правой), попеременно (левой - правой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Подвижные игры а) Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза». «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».

в) С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». Эстафеты с бегом.

г) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».

д) С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель».

е) С элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу».

ж) С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре». Эстафеты.

7а, 7б класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе каждого урока)

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

а)Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

б)Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

в)Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а)С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки.

б)Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

в)С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища.

г)Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на неё.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклонны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.

Акробатические упражнения (элементы, связки). **Выполняются только после консультации врача.** Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком - строгий контроль со стороны учителя.

Простые и смешанные висы и упоры. **Мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в вися, махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Знать:

- Как правильно выполнять размыкания уступами;
- Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- Как выполнять страховку при выполнении другим учеником упражнений на бревне.

Уметь:

- Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Корче шаг!», «Реже шаг!»;

- Выполнять опорный прыжок способом согнув ноги через коня с ручками;
- Различать фазы опорного прыжка;
- Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- Лазать по канату способом в два и три приема;
- Переносить ученика строем;
- Выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3 - 6 раз, бег на 60 м - 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору Юм.

Знать:

- Значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- Основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь:

- Пройти в быстром темпе 20-30 мин;
- Выполнять стартовый разгон с плановым переходом в бег;
- Бежать с переменной скоростью 5 минут;
- Бежать равномерно в медленном темпе 8 минут;
- Выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- Выполнять метание малого мяча на дальность по коридору 10 м;
- Выполнять толкание набивного мяча с места.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Знать:

- Права и обязанности игроков;
- Как предупредить травмы.

Уметь:

- Выполнять верхнюю прямую подачу.
- Играть в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте, вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Веление мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления - передача. Ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча. Ловля мяча в движении - ведение мяча - бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Знать:

- Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

- Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры

а) Подвижные игры: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».

в) С бегом на скорость: «Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные и по кругу».

г) С прыжками высоту, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».

д) С метанием мяча на дальность: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

е)С элементами пионербола и волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

ж)С элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».

з)Игры на снегу: «Сохрани позу», «Смелые и ловкие», «Эстафета - сороконожка»

8 А Б класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе каждого урока)

Что разрешено и неразрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в 4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: а)Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

б)Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

в)Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

г)Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а)С гимнастическими палками. Из исходного положения - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

б) Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

в) С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди. Из-за головы).

г) Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки). **Выполняются только после консультации врача.** Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) - мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска грузов и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Подтягивание в висе по гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую (правую), другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галоп» с правой - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево

(направо) в приседе - встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Требования к строевому шагу;
- Как перенести одного ученика двумя различными способами; Фазы опорного прыжка.

Уметь:

- Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- Изменять направление движения по команде;
- Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ног врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- Выполнять простейшие комбинации на бревне;

- Проводить анализ выполненного движения обучающихся.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор Юм. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.

Знать:

- Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- Как измерять давление, пульс.

Уметь:

- Бежать с переменной скоростью с течение 6 минут, в различном темпе;
- Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах

6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Знать:

- Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.
- Правила игры в волейбол.

Уметь:

- Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Знать:

- Правильно выполнять штрафные броски.

Уметь:

- Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- Ведение мяча в беге;
- Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения

а) Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислу шайся к сигналу».

б) Коррекционные: «Обманчивые движения».

в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробати кой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы «Вызов победителя».

г) С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в ру ки», эстафеты.

д) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».

е) С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер». ж) С элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов», эстафеты волейболистов.

з) С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

и)Игры на снегу: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

4. Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Формы организации учебных занятий: урок

- Комбинированный урок.
- Коррекционный урок.
- Урок с преимущественно оздоровительной направленностью.
- Урок с преимущественно воспитательной направленностью.
- Урок с преимущественно образовательной направленностью

Основные виды учебной деятельности:

Виды деятельности со словесной основой, виды деятельности на основе восприятия образа, виды деятельности с практической основой.

Формы организации работы на уроке:

1. Групповая форма
2. Дифференцированное-групповая форма
3. Индивидуально-групповая форма
4. Индивидуальная форма
5. Фронтальная форма
6. Поточная форма
7. Посменная форма

5. Оснащённость учебного процесса по курсу

Учебно-методическое обеспечение

5.1. Учебники и учебные пособия

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. – 191с.

5.2. Литература для учителя

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
2. Е.С. Черник «Физическая культура во вспомогательной школе» Москва, «Учебная литература», 1997 г.
3. Ю.Д. Железняков »Спортивные игры» Москва, издательский центр «Академия» 2001 г.
4. Г.А. Колодницкий «Лёгкая атлетика» Москва, Просвещение. 2011г.
5. Е.М. Лутковский и А.А. Филиппов «Лёгкая атлетика», Москва «Физкультура и спорт», 1977 г.
6. И.А. Винер «Гимнастика», Москва, Просвещение. 2011г.

5.3. Материально-техническое оснащение

2. Спортивный зал, тренажерный зал; территория вокруг школы; спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

5.4. Информационное обеспечение

Доступ к сети Интернет.

Интернет-ресурсы

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru>– федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru>– федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru>– портал учебного книгоиздания

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал «Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»

<http://vwww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей

Дополнительные Интернет-ресурсы

Викиучебник (открытые книги) <http://ru.wikibooks.org/wiki/>

Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

Сайт для учителей Завуч.инфо <http://www.zavuch.info/>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>