Муниципальное образовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шедевр С.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г. |  | УТВЕРЖДАЮ:Директор МОУ Петровская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Сайдаль/Приказ № 260 о.д.от «01» 09. 2023 г. |

 **Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 7.2)**

**3 класс**

**2023/2024 учебный год**

р.п. Петровское,2023

**Пояснительная записка**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

• укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

• развитие двигательной активности обучающихся;

• достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

• обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

• формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

• формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

• приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

• формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

• воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

• формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

• развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

• коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

• коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

• развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

• профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

• коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

• коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

• воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

• развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

• преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

• обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

• профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

 Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

• включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

• создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

• организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

• дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

• формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

**Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

 **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Согласно годовому плану образовательного учреждения МОУ Петровской СОШ на 2022-2023 учебный год на изучение адаптивной физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Нормативные документы**

 **-** Закон РФ «Об образовании».

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.) .
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)
«Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/)
«Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке
и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ
от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма).

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию
и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

 - Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 учебном году.

**Критерии оценивания** изложены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровская СОШ приказ №267 о.д. от 28 августа 2019 г.

 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

 соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);

 старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;

 подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;

 адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;

 бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

 выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);

 вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

 попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);

 стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);

 ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;

 различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

 осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

 осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

 осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

 разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

 способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

 возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

 умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

 возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

 возможности контролировать импульсивные желания;

 корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

 умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

 умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

 проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

 Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

 понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;

 попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);

 умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

 способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

 способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

 овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

 овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

 овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

 овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

 овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Знания об адаптивной физической культуре: С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- называет основы личной гигиены;

- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятияхв режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);

- соблюдает правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики:

-выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- выполняет простые перестроения в шеренге;

- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;

- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;

- знает простые пространственные термины.

-начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;

- умеет работать с тренажерами;

- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);

- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика:

-выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;

- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Подвижные и спортивные игры:

-выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

- воспроизводит имитационные движения;

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка:

-выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- строится самостоятельно;

- соблюдает технику безопасности;

- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;

- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;

- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

- включается в соревновательную деятельность.

Коррекционно-развивающие упражнения:

-начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

- выполняет на память серию из 3-х упражнений;

- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования**

*Знания об адаптивной физической культуре:* Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием

основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

 Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*: Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

*Гимнастика с элементами акробатики:* Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения в поднимании и переноске грузов:

подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи,скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

*Легкая атлетика:* Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по

одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Равномерный бег в режиме умереннойи нтенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. 2Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, отгруди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на

разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

*Подвижные и спортивные игры:* Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол:Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где

звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,

«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;

«Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и

ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

*Лыжная подготовка:* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Коррекционно-развивающие упражнения*: Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;

дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуковна выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!»,

«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);

ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание подпрепятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**4 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания об адаптивной физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **16** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Подвижные и спортивные игры**  **- на материале легкой атлетики;****- на материале гимнастики с основами акробатики;****- на основе баскетбола;****- на основе волейбола;****- на основе футбола;** | **19**83422 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **11** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки**  | **14** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Коррекционно-развивающие упражнения** | В процессе урока |  |
|  | Всего | 68 |  |

**4 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре** | 1 |  |
| 1 | Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  | 1 | Учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 2 | Беговая подготовка. Ходьба и бег. Упражнения на дыхание. | 1 | Свисток<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> |
| 3. | Беговая подготовка. Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег 30 м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток |
| 4. | Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения с максимальной скоростью (до 60м). | 1 | Свисток |
| 5. | Беговая подготовка. Встречная эстафета. Подвижная игра *«Невод»* | 1 | Свисток. |
| 6. | Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты. Упражнения на развитие общей моторики. | 1 | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/> |
| 7. | Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту. Упражнения на развитие координации движений. | 1 | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. |
| 8. | Броски большого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие точности движений. | 1 | Мячи набивные 1 кг |
| 9. | Броски большого мяча на дальность и заданное расстояние. | 1 | Мячи набивные 1 кг |
|  | **Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики** | 7 |  |
| 10. | Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | Свисток |
| 11. | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место». | 1 | Свисток |
| 12 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня». | 1 | Свисток |
| 13 | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты». | 1 | Свисток |
| 14 | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву». | 1 | Свисток |
| 15 | Игры, включающие прыжковые упражнения. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Свисток |
| 16 | Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». | 1 | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
| **2 четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17 | Комплексы упражнений для развития физических качеств. Упражнения на дыхание. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Знания об адаптивной физической культуре**  | 1 |  |
| 2/18 | Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 11 |  |
| 3/19 | Движения и передвижения строем. Упражнения в поднимании и переноске грузов. | 1 | Гимнастические маты<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/> |
| 4/20 | Упражнения без предметов (для различных групп мышц).Упражнения на коррекцию правильной осанки. | 1 | Гимнастические маты |
| 5/21 | Упражнения с гим. палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки со скакалкой. | 1 | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты. |
| 6/22 |  Упражнения со скакалкой. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая. |
| 7/23 | Преодоление простых препятствий. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| 8/24 | Упражнения с мячом. Прикладная гимнастика. Упражнения на коррекцию плоскостопия. | 1 | Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты |
| 9/25 | Прикладная гимнастика. Перелезание через бревно, коня. Упражнения на профилактику плоскостопия. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно, конь. |
| 10/26 | Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на коррекцию правильной осанки | 1 | Гимнастические маты, бревно, гимнастическая скамейка. |
| 11/27 | Упражнения в поднимании и переноске грузов. Опорный прыжок. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | Гимнастический козёл, маты, гимнастическая скамейка, гимнастический мост подкидной.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> |
| 12/28 | Снарядная гимнастика. Опорный прыжок. Танцевальные движения. | 1 | Гимнастический козёл, бревно, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной. |
| 13/29 | Снарядная гимнастика. Опорный прыжок. Ходьба по бревну, повороты. | 1 | Гимнастическое бревно, козёл, гимнастические маты. |
|  | **Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики** | **3** |  |
| 14/30 | Подвижные игры с гимнастическими предметами. Игры на развитие гибкости, координации. | **1** | Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки. |
| 15/31 | Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, обручи. |
| 16/32 | Игры на развитие гибкости, координации движений: «Верёвочка под ногами», «Мышеловка». | 1 | Свисток |
| **III четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности )** | 2 |  |
| 1/33 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| 2/34 | Игры и развлечения в зимнее время года. **Проект «Зимние забавы».** | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> |
|  | **Лыжные гонки** | 14 |  |
| 3/35 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжахпо дистанции 1 км. | 1 | Лыжи, палки<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> |
| 4/36 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | Лыжи, палки |
| 5/37 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Лыжи, палки |
| 6/38 | Технические действия на лыжах. Повороты переступанием в движении. | 1 | Лыжи, палки |
| 7/39 | Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски. | 1 | Лыжи, палки<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/> |
| 8/40 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2,5км. | 1 | Лыжи, палки |
| 9/41 | Лыжная подготовка. Соревнования на дистанции 1 км. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи, палки |
| 10/42 | Технические действия на лыжах. Торможения. Эстафеты. | 1 | Лыжи, палки |
| 11/43 | Технические действия на лыжах. Спуски. Упражнения на дыхание. | 1 | Лыжи, палки |
| 12/44 | Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий.  | 1 | Лыжи, палки |
| 13/45 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Упражнения на дыхание. | 1 | Лыжи, палки<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/> |
| 14/46 | Лыжная подготовка.Соревнования на дистанции 1,5 км. | 1 | Лыжи, палки |
| 15/47 | Лыжная подготовка. Встречные эстафеты. Упражнения на дыхание. | 1 | Лыжи, палки |
| 16/48 | Лыжная подготовка.Передвижение на лыжах. Упражнения на дыхание. | 1 | Лыжи, палки |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола** | **4** |  |
| 17/49 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/> |
| 18/50 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры  |
| 19/51 | Ведение мяча на месте со средним и низким отскоком. отскоком. Игра «Гонка мячей». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| 20/52 | Броски в цель (корзину). Подвижные игры «Борьба за мяч». Упражнения на развитие мелкой моторики. | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| **4 четверть** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/53 | Профилактика утомления. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Знания о физической культуре**  | 1 |  |
| 2/54 | Развитие физической культуры в России VII - XIX вв.**Проект «Игры народов России».** | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/> |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе волейбола** | **2** |  |
| 3/55 | Приём и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения на коррекцию правильной осанки. | 1 | Волейбольные мячи |
| 4/56 | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Упражнения на развитие мелкой моторики. | 1 | Волейбольные мячи |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе футбола** | **2** |  |
| 5/57 | Перемещения приставными и скрестными шагами. Игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | 1 | Футбольные мячи, разметочные флажки<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/> |
| 6/58 | Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачамимяча и ударами. Вариант игры в футбол. | 1 | Футбольные мячи, разметочные флажки |
|  | **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики** | 1 |  |
| 7/59 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня». | 1 | Свисток |
|  | **Легкая атлетика** | 8 |  |
| 8/60 | Беговая подготовка. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега *(бег – 80м, ходьба – 90м)* | 1 | Свисток |
| 9/61 | Беговая подготовка. Бег с ускорением на расстояние от 30м до 60м. Упражнения на развитие общей моторики. | 1 | Свисток |
| 10/62 | Беговая подготовка. Встречная эстафета. Соревнования в беге на 60 м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток |
| 11/63 | Беговая подготовка. Кросс до 1 км. Упражнения на дыхание. | 1 | Свисток |
| 12/64 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Упражнения на развитие точности и движений . | 1 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток. |
| 13/65 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). (норматив ВФСК ГТО) | 1 | СвистокПрыжковая яма Набивные мячи |
| 14/66 | Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие координациидвижений. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/> |
| 15/67 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения на развитие общей моторики. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 16/68 | Оздоровительные формы занятий. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |

Приложение №1

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ДатаИзменения | Причинаизменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Приложение №2

**Материально-техническое обеспечение**

1. Бревно гимнастическое высокое
2. Козел гимнастический
3. Брусья гимнастические, разновысокие
4. Мост гимнастический подкидной
5. Контейнер с набором т/а гантелей
6. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч малый (мягкий)
9. Коврики массажные
10. Секундомер настенный с защитной сеткой
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Барьеры л/а тренировочные
14. Флажки разметочные на опоре
15. Лента финишная
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Рулетка измерительная (10м; 50м)
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей
21. Жилетки игровые с номерами
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
26. Мячи футбольные
27. Компрессор для накачивания мячей
28. Аптечка медицинская
29. Палатки туристские
30. Рюкзаки туристские
31. Комплект туристский бивуачный

Приложение №3

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2014г.

2. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015г.

3. Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта,  1998

4. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

5. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010г.

6. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

**Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://infourok.ru /.

3. http://shkola26.saredu.ru/ учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)