

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»  
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического  
объединения учителей –  
предметников

Рекомендовано к  
утверждению

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей  
– предметников

И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по  
УВР

Г.А. Перепелкина  
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ  
«Ш – И поселка Эгвекинот»  
от «28» августа 2023 г. № 76

**АДАптированная рабочая программа**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
**«АДАптивная физическая культура»**

основное общее образование, 9 класс

автор-составитель:  
Пузанов С.М., учитель

ГО Эгвекинот

2023г.

## Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «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 и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

**2. Цель учебного предмета:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
2. Сформировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
3. Формировать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
4. Научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
5. Обучить правильному выполнению физических упражнений из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;
6. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
7. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.
8. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### *Воспитательные:*

1. Воспитывать сознательное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, как к общечеловеческим ценностям;
2. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества;
4. Воспитывать правильные способы коллективного общения;
5. Формировать волевые качества личности
6. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминуткам и подвижным играм.

### *Коррекционно-развивающие:*

1. Укреплять здоровье в процессе занятий физической культурой;
2. Осуществлять коррекцию нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
3. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
4. Корректировать координацию движений;
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
6. Обучать игровой и соревновательной деятельности;
7. Совершенствовать функциональные возможности организма;
8. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

### **Методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- метод контроля и самоконтроля;
- методы поощрения и порицания

### **Формы работы:**

Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная

### **Форма обучения:**

-урок

### **Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
  - комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
  - выработка практических умений;
  - обобщение и систематизация знаний и умений;
  - контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
  - комбинированный урок;
  - тренировочный;
  - игровой;
  - нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.).

**Формы контроля:** текущий, промежуточное тестирование.

### **Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане в 8 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год

### **Особенности обучающихся**

Министерством здравоохранения Российской Федерации издан приказ №621 от 30.12.2013 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». Этот приказ регламентирует алгоритм оценки групп здоровья у детей от 3 до 17 лет. По этому приказу дети могут быть отнесены к 5 различным группам здоровья

**1 группа** – это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие пороков развития и каких-либо отклонений от нормы.

**2 группа** – к ней относятся практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Например, дети, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, низкий вес или избыточный вес). В эту же группу входят часто болеющие дети и дети с физическими недостатками (последствиями травм или операций), но у которых сохранены все функции.

**3 группа** здоровья – к ней относятся дети, у которых есть хронические заболевания, с редкими обострениями и которые на момент осмотра находятся в стадии ремиссии. К этой группе относят детей с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций (то есть имеющиеся недостатки не должны ограничивать возможность обучения или труда ребенка).

**4 группа** здоровья — это дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии обострения или в стадии нестойкой клинической ремиссии (с частыми обострениями), которые ограничивают жизнедеятельность ребенка или требуют поддерживающей терапии. К этой группе относятся дети, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в некоторой степени, ограничивает возможность обучения или труда ребенка.

**5 группа** здоровья – к ней относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с частыми обострениями или непрерывными рецидивами, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, требующими постоянной терапии. А также дети с инвалидностью, дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с *легкой умственной отсталостью* проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей *с умеренной* умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

**Нарушения физического развития:** отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

**Нарушения в развитии двигательных способностей:**

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

**Нарушения основных движений:**

— неточность движений в пространстве и времени;

— грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

— отсутствие ловкости и плавности движений;

— излишняя скованность и напряженность;

— ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: *основная, подготовительная, специальная*.

К **основной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

К **подготовительной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

К **специальной** медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ.**

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, по мере усвоения этих знаний вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

-дыхательные упражнения	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
-упражнения в расслаблении мышц	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
- основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с 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.
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> 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.</p> <p><i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.</p> <p><i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>
<b>Упражнения на гимнастической стенке</b>	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.
<b>Акробатические упражнения (элементы, связки)</b>	Кувырок назад из положения сидя (мальчики), стойка на голове с согнутыми ногами- мальчики. Поворот налево и направо из положения «мост» (девочки).
<b>Простые и смешанные висы и упоры</b>	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
<b>Переноска груза и передача предметов</b>	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.
<b>Танцевальные упражнения</b>	Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.
<b>Лазание и перелезание</b>	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо - влево.
<b>Равновесие</b>	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). Полу-

	<p>шпагат 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) - полу шпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галоп» с левой - два шага «галоп» с правой- прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе -встать, руки на пояс-два приставных шага влево (вправо) - полу присед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.</p>
<b>Опорный прыжок</b>	<p>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 споворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье 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. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.</p>
<b>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</b>	<p>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 сидя сзади без контроля зрения 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). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне раз личными способами. Сообщить время выполнения. Вновь вы полнить передачу мяча за 10, 15, 20с.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	<p>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 "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда), выполнять простейшие комбинации на бревне, проводить анализ выполненного движения учащихся.</p>



<p><b>Легкая атлетика.</b> <b>Ходьба</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Бег</b></p>	<p>Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м- 4раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p>
<p><b>Прыжки</b></p>	<p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 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.</p>
<p><b>Метание</b></p>	<p>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 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b> (практический материал)</p>	<p>Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок-девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1- 2 -девочки, 2-3 - мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям, навыкам</p>	<p>Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150- 200 м (девушки), 200-300 м(юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки),</p>

	до 2,5 км (юноши).
<b>Спортивные и подвижные игры. Волейбол (8кл.)</b>	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. Подачи нижняя и верхняя прямые.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.
<b>Баскетбол</b>	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 упрощенным 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.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: как 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.
<b>Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционные.</b>	«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения»
<b>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</b>	«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».
<b>С бегом на скорость</b>	«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.
<b>С прыжками в высоту, длину</b>	«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».
<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b>	«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».
<b>С элементами пионербола и волейбола</b>	«Ловкая подача»; «Пасовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.
<b>С элементами баскетбола</b>	«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».
<b>Игры на снегу, льду</b>	«Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчики»; «Взаимная ловля».

9 класс

Раздел	Содержание материала 9 класс
Основы занятий	<p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
Гимнастика, акробатика	<p><b>I. Строевые упражнения.</b> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.</p> <p><b>II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на осанку: из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.</li> <li>2. Дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).</li> <li>3. Упражнения в расслаблении мышц: приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.</li> <li>4. Основные положения движения головы, конечностей, туловища: переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.</li> </ol> <p><b>III. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С гимнастическими палками: выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>2. С набивными мячами: (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.</li> <li>3. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</li> </ol>

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным - в упор присев).

6. Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях.

7. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

8. Танцевальные упражнения. Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».

9. Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

10. Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

11. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

*IV. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м. от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>1. <i>Ходьба.</i> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p> <p>2. <i>Бег.</i> Бег на скорость 100 м.; бег на 60 м.-4 раза за урок; на 100 м. - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м.). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки -800 м.</p> <p>3. <i>Прыжки.</i> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p>4. <i>Метание.</i> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г.), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг.).</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Виды лыжного спорта. (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.</p>
<p><b>Спортивные и подвижные игры</b></p>	<p>1. <i>Волейбол.</i> Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).</p> <p>2. <i>Баскетбол.</i> Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p> <p>3. <i>Подвижные игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с бегом на скорость («Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом);</li> <li>- с прыжками в высоту, длину («Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение»);</li> <li>- с метанием мяча на дальность и в цель («Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись»);</li> <li>- с элементами пионербола и волейбола («Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.);</li> <li>- с элементами баскетбола («Очков набрал больше всех», «Самый точный»);</li> <li>- игры на снегу, льду (Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. «Стойка конькобежца»).</li> </ul>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.

#### Воспитательный потенциал урока.

В соответствии рабочей программы воспитания МБОУ Ш-Интернат поселка Эгвекинот предмет адаптивная физическая культура реализует воспитательный потенциал урока через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учеником, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение ребенка соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителем и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания, обучающегося к ценностному аспекту получаемых на уроках знаний, умений;
- применение на уроке активных форм работы с ребенком: подвижных и коррекционных игр, стимулирующих двигательную мотивацию, коллективных игр с детьми, которые дают опыт взаимодействия в группе, в парах, учат корректному взаимодействию с другими детьми.

Класс	Раздел	Вопросы воспитания
- 9	Гимнастика	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать историю Олимпийских игр; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
	Легкая атлетика	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
	Спортивные игры	- Знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
	Лыжи	- Оздоровление и закаливание учащихся, - развитие важнейших физических качеств (выносливость,

		<p>сила, ловкость и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.);</li> <li>- привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах;</li> <li>- воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</li> </ul>
--	--	---

### Тематический план предмета «Физическая культура» в 6 классе

№ п/п	Виды упражнений	Всего часов	Количество часов		Вопросы воспитания. Программы воспитания
			Теор.	Практ.	
1.	Гимнастика и акробатика	12	1	11	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p>
2.	Легкая атлетика	12	1	11	<p>-формировать понимание влияния двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>-освоение техники физических упражнений и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p>
3.	Лыжи	30	2	28	<p>-развитие волевых качеств, выносливости;</p> <p>-развитие доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке</p>

					<p>информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование убеждения о роли закаливания организма для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>-воспитание дисциплинированности, интереса к урокам лыжной подготовки;</li> <li>-развитие координации, быстроты, выносливости.</li> </ul>
4.	Подвижные и спортивные	49	1	48	<ul style="list-style-type: none"> <li>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>- знать терминологии игр;</li> <li>-понимать правила организации проведения соревнований;</li> <li>-владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>-учиться выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- знать терминологию избранной игры;</li> <li>-знать элементарные сведения об организации проведения соревнований;</li> <li>-знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность</li> </ul>
5.	Промежуточная аттестация	1	0	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	



#### 4 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

**Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.**

**Оценка «5»** ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

**Оценка «4»** ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

**Оценка «3»** ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

**Обучающиеся к концу 9 класса должны знать ★:**

- что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике,
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями,
- виды лыжного спорта,
- технику лыжных ходов,
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку,
- что значит «тактика игры» в игре баскетбол,
- роль судьи в игре баскетбол,

**обучающиеся должны уметь ★:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия,
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке,
- пройти в быстром темпе 5км. по ровной площадке или по пересеченной местности,
- пробежать в медленном темпе 12-15 минут,
- бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м,
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м,
  - прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место,
- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»,
  - метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место,
  - толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка,
- выполнять поворот на параллельных лыжах,
- пройти в быстром темпе 200-300м (девушки), 400-500м (юноши),
- преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4км (юноши),
- выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар в игре волейбол,
- блокировать нападающие удары в игре волейбол,
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом в игре баскетбол,
- выполнять ведение мяча с обводкой в игре баскетбол.

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

#### Календарно - тематическое планирование уроков в 9 классе

№ п/п	Тема	сроки		Примечания (причина)
		По плану	Факти чески	
1	Инструктаж по ТБ на уроке легкой	1		

	атлетики. Равномерный бег 500 м ОРУ на развитие выносливости.			
2	ОРУ без предметов. Низкий старт.	1		
3	Бег по пересеченной местности от 1,5 км до 2 км.	1		
4	Бег 30 м на результат. Низкий старт.	1		
5	Бег 60 м с низкого старта на результат.	1		
6	Специально беговые упражнения. Бег на 100 м 2 раза за урок.	1		
7	Бег 100 м. на результат. Кроссовый бег 1000 м. мальчики 800 м девочки.	1		
8	Разновидности ходьбы. Обучение эстафетному бегу 4x100.	1		
9	Совершенствование эстафетного бега 4x100 .Подтягивание на перекладине.	1		
10-11	Закрепление эстафетного бега. Челночный бег 3*10 м на результат.	2		
12	Подвижные игры, Эстафеты.	1		
	<b>Гимнастика (12 уроков)</b>			
13	Правила поведения обучающихся на уроках гимнастики.	1		
14	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих.	1		
15	Совершенствование кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1		
16	Опорный прыжок. Прыжок через коня - ноги врозь	1		
17	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
18	Кувырок вперед с шага.	1		
19	Два кувырка вперед.	1		
20-21	Кувырок назад.	2		
22	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
23-24	«Мост» из положения лежа на спине.	2		
<b>Раздел</b>	<b>«Подвижные и спортивные игры «Баскетбол» (15 часов)</b>			
25	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол.	1		
26-27	Штрафной бросок . Учебная игра. «Баскетбол»	2		
28-29	Обучение: бросок мяча по корзине	2		

	одной рукой от головы. Баскетбол.			
30-31	Закрепление броска мяча из под щита одной рукой . Судейство.	2		
32-33	росок мяча по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра. «Баскетбол»	2		
34-35	Повороты вокруг носков с мячом. Передачей от груди. Игра: «баскетбол».	2		
36-37	Понятие о тактике игры «стритбол». Правило судейства.	2		
38-39	Передача мяча в парах от груди через пол. Учебная игра.	2		
	<b>Спортивные игры. волейбол. 10 ч.</b>			
40	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол Расстановка игроков. Основные правила игры.	1		
41-42	Нижняя прямая подача. Правила. Учебная игра: « волейбол ».	2		
43-44	Прием двумя руками сверху на результат. Учебная игра: « волейбол ».	2		
45-46	Прием снизу двумя руками.	2		
47-48	Передачи в парах через сетку двумя руками, снизу сверху. Учебная игра: « волейбол »	2		
49	Учебная игра в волейбол.	1		
	<b>«Спортивные игр. Бадминтон» (7 часов)</b>			
50	Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме.	1		
51-52	Обучение нижней подача волана. Передача волана в парах.	2		
53-56	Коррекционно-развивающие упражнения с элементами бадбинтона Учебная игра в парах.	4		
	<b>Раздел «Легка атлетика» (12 часов)</b>			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
58	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.	1		
59	Бег с высокого старта (30 м.).	1		
60	Челночный бег (3x10).	1		
91	Подтягивание на перекладине. ФУ на развитие силы.	1		
62	Тест на гибкость. Наклон вперед из положения сидя.	1		
63	Сгибание и разгибание	1		

	туловища из положения лежа за (30с).			
64	Прыжки в длину с места.	1		
65	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
66-67	Метание малого мяча с места и с 3 шагов	2		
68	Метание малого мяча на дальность.	1		
	<b>«Лыжная подготовка» (20 часов)</b>			
69	Инструктаж по ТБ во время лыжной подготовки.	1		
70	Передвижение на лыжах до 2 км свободным стилем.	1		
71-72	Спуск в средней и высокой стойке – обучение. Передвижение на лыжах до 2 км.	2		
73-74	Обучение поворотов на параллельных лыжах при спуске. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	2		
75-76	Совершенствование поворотов на параллельных лыжах при спуске. Прохождение на лыжах до 3- 4 км	2		
77-78	Закрепление: поворотов на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезков до 100 м.	2		
79-80	Спуск. Подъем «Лесенкой». Катание с горы.	2		
81-82	Прохождение дистанции 3 - 4 км на время.	2		
83-84	Коньковый ход. Лыжная эстафета	2		
85-86	Передвижение по слабо пересеченной местности 1 км, без учета времени.	2		
87-88	Прохождение дистанции на скорость - 100 м	2		
Раздел	<b>«Подвижные и спортивные игры. Флорбол» (14)</b>			
89	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1		
90-91	Обучение передачи мяча в парах.	2		
92-93	Обучение ведению мяча в парах.	2		
94-95	Обучение способы обводки игрока и защиты ворот.	2		
96-97	Учебная игра в флорбол.	2		
98-102	Учебная игра в флорбол.	5		



### 3. ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м на скорость	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Прыжки в длину с разбега, см	190	180	165	175	165	156
Прыжок в высоту с разбега, см	3,30				2,90	
Метание на дальность, бросок набивного мяча (100-150г) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь						
Толкание набивного мяча весом 3кг						
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Прохождение дистанции 2км на лыжах на время						

### 2. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№п\п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год, № выпуска
1.	Методическое пособие	Под ред. Л. В. Шапковой.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии	М.: Советский спорт, 2010г.
2.	Методическое пособие	Шоо М.	Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата	М.: Академия, 2008г.
3.	Методическое пособие	Болонов Г. П	Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения	М. ТЦ Сфера, 2009г.
4.	Методическое пособие	Бедарев Г.	Игры и развлечения	М.: Академия, 2008г.
5.	Методическое пособие	Богусловская З.М. Смирнова Е.О.	Развивающие игры для детей младшего возраста	М. ИНФРА-М. 2010г.
6.		Л. В.Былеева	Подвижные игры	М.: Академия. 2007г.

### ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

№ п/п	название	адрес
1.	Проект «Инфоурок»	<a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a>
2.	Интернет-проект «мультиурок»	<a href="http://multiurok.ru">http://multiurok.ru</a>
3	Учительский портал	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
4	Федеральный портал "Российское образование"	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
5	<u>Информационное обеспечение образовательного процесса</u> Федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

№ п/п	Тип	Используемый инвентарь
1.	Легкая атлетика	Рулетка, секундомер, разметочные таблички.
2.		
3.	Баскетбол	Мячи, кольца, сетка, фишки.
4.	Лыжная подготовка	Лыжи, лыжные палочки, держатели для лыж, санки.
5.	Гимнастика	Гимнастические маты, шведская стенка, гимнастическая скамейка, параллельные брусья, гимнастическое бревно, гимнастический конь.
6.	Волейбол	Мячи, сетка.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023