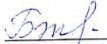
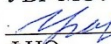



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Баскатовка
Марковского района Саратовской области»

«Согласовано» Руководитель МО  /Бэбэлеу С.А./ ФИО Протокол №1 от 31.08.2023 г	«Проверено» Заместитель руководителя по УВР МОУ-СОШ с.Баскатовка  /Дыганок Т.Н./ ФИО 31.08.2023 г.	«Утверждено» МОУ-СОШ Директор с. Баскатовка»  /Подкопаева Л.Б./ ФИО Приказ № 250 от 31.08. 2023 г.
---	---	--

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ) учебного предмета «Адаптивная физическая
культура»
уровень основного общего образования
для обучающихся 5 – 9 классов**

*Составитель: Каширин В.М.,
учитель физической культуры.*

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол № 1
от 31.08.2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Баскатовка
Марковского района Саратовской области»

<p>«Согласовано» Руководитель МО _____/Бэбэлеу С.А./ ФИО Протокол №1 от 31.08.2023 г</p>	<p>«Проверено» Заместитель руководителя по УВР МОУ-СОШ с.Баскатовка _____/Цыганок Т.Н./ ФИО 31.08.2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-СОШ с. Баскатовка» _____/Подкопаева Л.Б./ ФИО Приказ № 250 от 31.08. 2023 г.</p>
--	--	---

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
уровень основного общего образования
для обучающихся 5 – 9 классов**

*Составитель: Каширин В.М.,
учитель физической культуры.*

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол № 1
от 31.08.2023 г.

**с.Баскатовка
2023 г.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого и 1 - 4 классов, и рассчитана на 340 часов.

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599(далее -Стандарт).
- С письмом об организации основного общего образования обучающихся с ОВЗ в 2021-2022 уч. г(Письмо Минпросвещения от 27.08 21 №АБ-1362\07)
- Положением о ПМПК (Приказ Минобрнауки России от 20.09.2013№1082)
- СанПин организации воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи-СП 2.4.3648-20(Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по программам НОО, ООО, СОО (Приказ Минпросвещения от 22.03.21 №115)
- С законом об образовании в РФ от 29.12.12 №273-ФЗ
- С Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599)

Адаптированная рабочая программа обеспечивает реализацию обязательного минимума образования по адаптивной физической культуре в основной школе.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ-СОШ с. Баскатовка.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модуля «Спорт», по его принципу, предусматривают образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может преподавать учитель физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессы действия», в котором раскрываются вклады в механизмы

познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможности и особенности учащихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. / В.И.Лях – М.: Просвещение
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М.:Просвещение. 2017г.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П.Матвеев. – М.:Просвещение. 2014г.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. В.И.Лях – М.:Просвещение. 2014г.
5. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие/ П.А.Киселев , С.Б.Киселева. _ М.: Планета, 2015г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить её занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления

мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног,

для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми

мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и

перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития

пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на

преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата

к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с

разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в

легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением,

преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости,

скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и

длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину

(способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание

в

движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, рыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие

правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАптиВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "АдаптиВная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	
Итого по разделу		56	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	
Итого по разделу		57	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
- 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
- 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

- 1.uchportal.ru/
2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
- 4.<http://uslide.ru/fizkultura>
5. pedsovet.su/
- 6.<http://videouroki.net>