

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени И.Д. Кувалдина»**

РАСМОТРЕНО

на заседании Педагогического
совета

Протокол № 6
от «29» августа 2023 г.

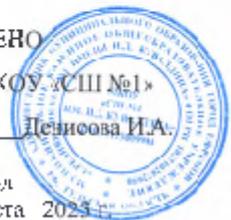
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Зернова Т.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «СШ №1»
 Денисова И.А.

Приказ №82-д
от «29» августа 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для 5 - 9 классов
основного общего образования
базового уровня**

Ефремов 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5- 9 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФООП основного общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г. N 70809) и концепцией физического воспитания.

Программа физического воспитания формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с задержкой психического развития.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с задержкой психического развития на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, учётом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий,

следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение при работе с детьми с задержкой психического развития имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Значительную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплекса упражнений и т.д.).

Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движения.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивная гимнастика.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (КУ – контрольные упражнения) испытания по видам упражнений: беговые упражнения, прыжковые упражнения, броски набивного мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, передачи и ведения баскетбольного мяча, передачи, приемы и подачи волейбольного мяча, гимнастические упражнения.

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

Распределение учебного материала по разделам программы при трёхразовых (двухразовых)* занятиях в неделю

класс	разделы программы, количество часов			всего часов
	легкая атлетика	гимнастика	спортивные и подвижные игры	
5	25 (23)	21 (14)	59 (33)	105 (70)
6	27 (23)	21 (14)	57 (33)	105 (70)
7	29 (23)	21 (14)	55 (33)	105 (70)
8	31 (23)	21 (14)	53 (33)	105 (70)
9	33 (23)	21 (14)	51 (33)	105 (70)

*в скобках указано количество уроков при двухразовых занятиях в неделю

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учётом климатических условий, региональной специфики.

Требования к уровню подготовки учащихся

По окончании курса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	5,5
	Бег 60 м с высокого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Прыжок в высоту способом перешагивание, см	110	100
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	8	–
	Подтягивание на низкой перекладине, количество раз	–	15
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,0	–
	Бег 1500м, мин	–	8,5
К координации	Акробатические упражнения из 3-4 элементов (техника исполнения)		
	Упражнения на «бревне» (техника исполнения) – девочки		
	Опорный прыжок через козла (техника исполнения)		

Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов

Определяемые способности	Контрольное упражнение -	к л	уровень	
			мальчики	девочки

	КУ(тест)	а с с	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.Скоростные 2.Координационные	Бег 30м, сек; бег 60м, сек	5	6,3; 11,3	5,8; 10,6	5,2; 10,0	6,5; 11,5	6,0; 10,8	5,5; 10,5
		6	6,0; 11,1	5,6; 10,4	5,0; 9,9	6,3; 11,3	5,8; 10,6	5,4; 10,3
		7	5,9; 11,0	5,3; 10,2	4,9; 9,7	6,2; 11,2	5,7; 10,4	5,3; 10,0
		8	5,8; 10,7	5,2; 9,9	4,8; 9,0	6,1; 11,0	5,5; 10,2	5,1; 9,8
		9	5,5; 10,0	5,0; 9,2	4,6; 8,8	6,0; 10,5	5,3; 10,0	4,9; 9,6
	Челночный бег 3x10м, сек	5	9,8	9,0	8,5	10,1	9,7	9,0
		6	9,6	8,9	8,3	10,0	9,6	8,9
		7	9,3	8,8	8,2	10,0	9,3	8,8
		8	9,0	8,5	8,0	9,9	9,2	8,6
		9	8,6	8,2	7,7	9,7	9,0	8,5
	Акробатические упражнения из 3-4 элементов (техника исполнения)	5						
		6						
		7						
		8						
		9						
	Упражнения на «бревне» (техника исполнения) – девочки	5						
		6						
		7						
		8						
		9						
Опорный прыжок через козла (техника исполнения)	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
3.Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см; прыжок в высоту с разбега способом перешагивание, см	5	130; 80	165; 90	180; 100	120; 75	150; 85	170; 95
		6	140; 90	170; 100	185; 110	130; 80	160; 90	175; 100
		7	150; 95	180; 105	190; 115	135; 85	165; 95	180; 105
		8	160; 100	185; 110	195; 120	140; 90	170; 100	185; 110
		9	170; 105	190; 115	200; 125	145; 95	175; 105	190; 115
4.Выносливость	Бег 5-10 мин (в равномерном темпе) Кроссовый бег, м	5	-	-	-	-	-	-
		6	-	-	-	-	-	-
		7	500	1000	1500	500	800	1200
		8	500-800	1000-1200	1500-2000	500-800	800-1000	1200-1500
		9						
5.Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями (фиксация)	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями (фиксация)
		6						
		7						
		8						
		9						

6.Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	1	3	6	-	-	-
		6	2	4	7	-	-	-
		7	3	5	8	-	-	-
		8	4	6	9	-	-	-
		9	6	7	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	-	-	-	5	7	12
		6	-	-	-	6	8	14
		7	-	-	-	7	9	15
		8	-	-	-	8	10	17
		9	-	-	-	9	11	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	10	12	15	5	6	7
		6	11	13	16	6	7	9
		7	12	14	20	7	9	12
		8	14	16	22	7	9	13
		9	16	18	25	7	10	15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	-	-	-	7	11	15
		6	-	-	-	8	12	16
		7	-	-	-	9	13	17
		8	-	-	-	10	14	18
		9	-	-	-	10	15	20

Тактико-техническая подготовленность по спортивным играм

Баскетбол

Ведение мяча разными способами (оценка по технике исполнения).
 Передачи мяча разными способами (оценка по технике исполнения).
 Броски мяча в кольцо после ведения (оценка по технике исполнения).
 Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков любым способом):
 мальчики - 4 («5»), 3 («4»), 2 («3»); девочки – 3 («5»), 2 («4»), 1 («3»).

Волейбол

Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками в парах и через сетку (оценка по технике исполнения).
 Нижняя прямая подача через сетку (оценка по технике исполнения).
 Верхняя прямая подача через сетку (оценка по технике исполнения).

Футбол

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом (оценка по технике исполнения).
 Ведение мяча, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам (оценка по технике исполнения).

Содержание курса

Основы знаний: история физической культуры, мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности, основные этапы развития Олимпийского движения, основные этапы развития физкультуры в России, значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц, самоконтроль и его основные приёмы, правила игровой деятельности, что такое двигательный режим. Выполнение строевых упражнений в движении и на месте. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.

Гимнастика

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку:** из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад;
- **дыхательные упражнения:** углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений, восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (беге на разные дистанции);
- **упражнения в расслаблении мышц:** приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы;
- **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 вперёд, назад.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- **с набивными мячами (вес 2-3кг):** 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;
- **упражнения на гимнастической скамейке:** ходьба и бег по гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейки,

расхождение в парах, выполнение комплексов упражнений; сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах, различные прыжки на скамейке, прыжки через скамейку, с упором на неё;

- **с большими обручами:** пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге), подбрасывание и ловля обруча;

- **со скакалками:** скакалка, сложенная вчетверо – повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками, скакалка сзади, наклоны вперёд (пружинистые), опустить скакалку до середины голени, повторить с отведением рук назад; бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперёд; различные прыжки через скакалку на двух ногах;

- **упражнения на гимнастической стенке:** пружинистые приседания в положении выпада вперёд, 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);

- **акробатические упражнения (элементы, связки)** выполняются только после консультации врача: для мальчиков – кувырок вперёд 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);

- **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 брусках;

- **лазание и перелезание:** обучение завязыванию каната петлёй на бедре, соревнование в лазании на скорость; подтягивание в висе на канате, лазанье в висе на руках по канату;

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

- **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 градусов.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, 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 вперёд – шаг левой ногой вперёд, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выражения 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 15с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила поведения при выполнении строевых упражнений и команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «налево», «направо»; как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; технику безопасности при выполнении лазания и опорного прыжка; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; требования к строевому шагу; фазы опорного прыжка; что такое строй; как выполнять перестроение, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять команды «направо», «налево», «кругом», соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения и быстро

реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла (коня); сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; подавать команды при выполнении ОРУ; выполнять простейшие комбинации на бревне; выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег: бег на скорость 30 м, 60м, 100м – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами 40-80 м. Медленный бег до 5-10 мин; совершенствование эстафетного бега с передачей палочки (4 по 100м). Бег на средние дистанции 800м. Кросс: мальчики 1000м; девочки 800м.

Прыжки: специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с места, 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.

Метание: метание различных предметов: малого утяжелённого мяча (100-150гр), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: фазы прыжка в длину с разбега, фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы, правильно отталкиваться при различных прыжках; пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 10-15мин; бегать на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м; на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до

100м; выполнять стартовый разгон с плавным переходом на бег; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с места из различных исходных положений и с полного разбега на дальность в коридор 10м и обозначенное место; толкать набивной мяч весом до 3 кг на результат со скачка.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол: Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Техника приема и передачи и подачи. Стойка волейболиста. 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, нижняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трёх шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Тактические действия игроков в нападении и защите.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила игры; расстановку игроков на площадке, правила перехода игрока; права и обязанности игроков по своим зонам, технику безопасности при игре; влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса; перемещаться на площадке; выполнять все виды подач, приемов, передач, блокировок и нападающих ударов.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Основная стойка, передвижения без мяча в разных направлениях. Ведение мяча на месте и в движении. понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и с мячом. Передачи и броски в корзину одной и двумя руками с различных положений. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Двусторонняя игра. Тактика игры в защите и нападении.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила игры в баскетбол, правила поведения игроков; технику выполнения штрафных бросков; что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч; бросать в корзину двумя руками снизу и сверху с места мяч; выполнять остановку прыжком и поворотом; выполнять передачу мяча из различных положений; обводку, ведение мяча в различном темпе и броски.

Футбол: правила игры в футбол; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам, игра вратаря.

Знать: правила игры; расстановку игроков на поле; технику безопасности при игре; тактику игры защитников, полузащитников, нападающих.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; передавать мяч (пас); выполнять удары по воротам разными способами; выполнять остановку мяча разными способами; обводку, вбрасывать мяч с боковой линии.

Подвижные игры и игровые упражнения

Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Игра «Мяч в воздухе». Учебная двусторонняя игра.

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода игроков, правила игры в пионербол.

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса, перемещаться на площадке.

С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям», «Кто впереди», «Догони ведущего», «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать», эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину: «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Попади в цель», «Ловкие и меткие», «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани стойку», «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам», игра с элементами пионербола и волейбола.

С элементами баскетбола: «Охотники и утки», «Перестрелки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», игры с элементами баскетбола, «Очков набрал больше всех», «Самый точный».

Для более эффективного усвоения учащимися программного материала им задаются домашние задания, включающие в себя упражнения общей физической подготовки, продолжительностью 40-60мин. Выполнять домашние задания рекомендовано на спортивных площадках на открытом воздухе или в домашних условиях.

Информационно-методическое обеспечение

1. Физкультура. 5-11 классы: годовые и рабочие планы-графики реализации программы/ авт.-сост. В.И. Виненко.- Изд. 3-е.- Волгоград: Учитель, 2016.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: в 2 сб./под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Изд. 3-е, –М., «Просвещение», 2006.
4. Спортивные игры. Под ред. Ю.И. Портных.- М.; «Физкультура и спорт», 1975.
5. Физкульт-ура! Ура! Ура! Учебное пособие. Ю.Г. Каджаспиров,- М.: Педагогическое общество России, 2002.