

Рабочая программа по «Физической культуре (Адаптивной физической культуре) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 варианта разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР),

**Цель** рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

* компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
* согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
* согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
* согласованности движений и дыхания;
* коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
* формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
* укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
* целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
* развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
* формирование и коррекция осанки;
* профилактика и коррекция плоскостопия;
* коррекция массы тела;
* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
* развитие зрительной и слуховой памяти;
* развитие зрительного и слухового внимания;
* коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

**Место учебного предмета**

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» с 5 по 9классы

V класс – 68 часов;

VI класс – 68 часов;

VII класс – 68 часов;

VIII класс – 68 часов;

IХ класс – 68 часов;

**Характеристика психофизического развития**

Для слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) АООП НОО характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых обучающихся выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Это в свою очередь, значительно затрудняет социальное развитие, адаптацию ребенка, в частности, к условиям школьного обучения.

Уровень психофизического развития слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами и уровнем развития слепых обучающихся, не имеющих дополнительных нарушений. Тяжелые органические нарушения, которые чаще всего являются причиной множественных нарушений, обусловливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности обучающегося в семье и обществе сверстников. При этом каждый слепой, имеющий тяжелое нарушение зрения в сочетании с другими первичными нарушениями, имеет своеобразную, специфическую картину развития. Уровень психического развития обучающихся данной группы зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления каждого из отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания в сложной структуре, а также от сроков и качества коррекционной помощи.

## Планируемые результаты освоения программы

 Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

*Личностные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

*Предметные результаты*

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
* представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* выполнение строевых команд;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
* *Личностные учебные действия:*
* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
* готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
* осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

* вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.
* адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## Содержание программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Содержание программы | Виды деятельности |
| Модуль/тематический блок | Разделы |
| **Физическая подготовка** | [Построения и перестроения](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_1). | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.  | - принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя);- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя).- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | *Дыхательные упражнения:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).  | - показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем. |
| *Общеразвивающие упражнения:*Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. *Осанка.*Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя):• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;• движения плечами вперед (вверх, вниз);• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты;• поднимание головы в положении «лежа на животе»• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);• стояние на коленях.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью учителя):• стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. |
|  | *Ходьба.*Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.  | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);- выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя).- выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя);- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя);- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами (с помощью учителя).- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя). |
|  | *Бег.*Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).Бег на выносливость (3 минуты). | - выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя).  |
| Прыжки. | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. | - Выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности) |
| [Ползание, подлезание, лазание, перелезание](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_4). | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);- выполняют ползанье на животе (на мате); - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);- выполняют ползанье на животе (на мате);- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; |
| [Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_5). | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);- передают мяч в руки учителя по его просьбе;- ловля меча, брошенного учителем;- - бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя. |
| **Коррекционные подвижные игры** | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | *Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. *Футбол.* Узнавание футбольного мяча. (руками). Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой. . | - Получают элементарные сведения о мячах;- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, футбол);- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;- узнают и различают виды мячей;*Баскетбол.*- выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя. - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой с помощью учителя. *Футбол.*- выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учи |
| Подвижные игры. | Соблюдение правил игр для слепых детей. | - принимают посильное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазание, ползанье, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью. |
| **Лыжная подготовка** |  | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- стоят на параллельно стоящих лыжах с помощью учителя. |

 **Тематический план для обучающихся**

**с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР**

**(АООП вариант 2), 5 - 9класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Классы** |  |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| Физическая подготовка. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |  |
| Лыжная подготовка. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |
| Коррекционные подвижные игры. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| Итого: | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |  |

## Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисеевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

**Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР**

**(средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Условное обозначение | Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи |
| 1. | ФЗ | «выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»). |
| 2. | ФЧ | «выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.). |
| 3. | П | «выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) . |
| 4. | И | «выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую). |
| 5. | А | «выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую- последовательность действий). |
| 6. | О | «выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия). |
| 7. | С | «выполняет действие без опоры на внешние средства». |

## Материально – техническое обеспечение реализации программы

 *Спортивный инвентарь:*

1. Мячи резиновые;

2. Обручи пластмассовые

3. Фито мячи:

4. Теннисные мягкие мячи для метания;

5. Скакалки;

6. Мешочки с песком;

7. Кегли, кубики пластмассовые;

8. Индивидуальные коврики;

10. Лыжи, ботинки, палки;

11. Секундомер;

12. Рулетка измерительная;

13. Мишень для метания в цель;

14. Металлические дуги

17. Гимнастические палки

18. Набивные мячи;

19. Мячи волейбольные;

20. Мячи баскетбольные;

21. Мячи футбольные;

**Материалы для ученика**

рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;

**Методические материалы для учителя**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Коданёва Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся 1-11классов СМГ», М : Издательский дом Акад. им. Н. Е. Жуковского, 2018.

МаллаевД.М. «Игры для слепых и слабовидящих»

Семёнов Л.А. «Тренажёры и их использование в школах для слепых и слабовидящих детей», ВОС.

Стернина Э.М. « Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников»,Ленинградский пединститут им. Герцена.

Шапкова Л.В. «Частные методики АФК», М, Советский спорт

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

 Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов [http://schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru/)

 Презентации уроков «Начальная школа»: <http://nachalka.info/about/193>

 Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/)

 "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

 «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib

Сайт учителя физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/

Газета "Здоровье детей <http://zdd.1september.ru/>- " <http://spo.1september.ru/>

 Газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических .идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html

  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)