

**ОГБОУ "Школа-интернат №26"**

**Рассмотрено**  
на Методическом Совете  
Протокол №1  
от 27.08.2024 г.

Директор



**Утверждаю"**

М.В. Бойко

Приказ от 29.08.2024 г. № 45

**АДАПТИРОВАННАЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Адаптивной физической культуре  
для обучающихся 5 «В» класса (вариант 3.2)  
на 2024-2025 учебный год

## **I. Пояснительная записка.**

### **1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

**2. Коррекционно-развивающий потенциал** учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

### **3. Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слепых обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.
- Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
- Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.
- Воспитание гармонически развитой личности.
- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

#### **4. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с учебным планом (вариант 2 АООП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 5 классе - 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 5 классе - 68 часов.

#### **5. Принципы и подходы к пролонгации учебного плана.**

Особенности распределения учебного материала

Учебный материал в АООП ООО 2 варианта распределяется на 6 лет. Перераспределение содержания учебного курса обусловлено потребностью в дополнительном времени, необходимом для изучения материала, вызывающего у обучающихся с нарушениями зрения особые затруднения, а также для развития у них компенсаторных способов действий и дальнейшего обучения их использованию. Содержание программного материала 5, 6, 7, 8 классов соответствует ФАОП ООО (1 вариант).

#### **6. Особенности реализации рабочей программы.**

Слепота и нарушения зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность таких детей. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных нарушений развития и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких обучающихся встречаются разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. У незрячих школьников период роста и развития формируется по тем же закономерностям, что и у здоровых сверстников. Однако данные показатели у слепых учащихся значительно ниже, чем у зрячих. Чем это вызвано?

Во-первых, при отсутствии зрения в силу особенностей восприятия окружающего мира у них возникает некоторое своеобразие движений. У обучающихся отмечаются замедленность в движениях, грубое их искажение, снижение скорости выполняемых действий, фрагментарность, пропуск деталей техники движений, повторение движений с ошибкой, появление пауз при выполнении различных заданий. Кроме того, глубокие нарушения зрения оказывают влияние на несформированность пространственных представлений, поэтому затруднено само восприятие движений, возникает быстрая утомляемость и вследствие этого потеря интереса к выполняемым заданиям. Неправильно сформированные навыки в ходьбе, беге и других движениях создают опасность для большего проявления различных нарушений (плоскостопие, деформация нижних конечностей и т.д.).

Во-вторых, слепые и слабовидящие дети неуверенно чувствуют себя в открытом пространстве, многим из них врачи запрещают значительные физические нагрузки и, как следствие, возникает дефицит движения. В результате снижения

двигательной деятельности у слепых и слабовидящих учащихся наблюдаются нарушения костно-мышечного и опорнодвигательного (ОДА) аппаратов, которые проявляются в изменениях в осанке и искривлениях позвоночника.

Основные проблемы, возникающие при обучении физической культуре детей с нарушениями зрения, связаны с их физическим недоразвитием и со своеобразием их движений. У большинства обучающихся с патологией зрения, в особенности у слепых, вызывает сложности самостоятельное передвижение по прямой линии бегом и шагом даже после предварительного изучения дистанции и с использованием звуковых ориентиров, а наиболее значительные трудности возникают при прохождении маршрута с различными поворотами. Обусловлено это тем, что у обучающихся наблюдаются значительные отклонения в стороны при перемещении, медленный темп движения, а также специфическая походка. Например, некоторые обучающиеся ходят, широко расставляя ноги (таким детям особенно трудно совершать любые двигательные действия), у них “шаркающий”, “семенящий” шаг, опущенная вниз голова.

Зачастую у слепых и слабовидящих школьников нарушены координационные способности: быстрота реакции, статическое и динамическое равновесие, ориентировка в пространстве, ритмичность и координация движений и т.д. Им нелегко находиться в устойчивом положении, трудно поднять ногу или подняться на нужную высоту, нарушена способность к согласованию рук и ног, а также осанка во время ходьбы и при выполнении различных упражнений. Нередко оказываются сложности во время выполнения бега, так как ученики боятся оторвать ноги от земли, отклоняют во время бега туловище назад.

Учитель физической культуры в классе слабовидящих и особенно слепых обучающихся должен при подготовке к уроку предусмотреть несколько важных моментов:

- учитывать степень и характер нарушения зрения (тотальная слепота, остаточное зрение, слабовидение, состояние поля зрения, нарушение бинокулярного зрения), уровень предыдущего сенсорного опыта и готовности сохранных анализаторов к восприятию учебного материала, двигательную подготовленность учащихся, умение ориентироваться в пространстве;

- при подборе методов и приемов обучения, а также физических упражнений учитывать первичный дефект и вторичные нарушения развития каждого обучающегося;
- помнить, что запоминание точных и простых движений слабовидящими и слепыми обучающимися требует 8-10 повторений, в то время как у нормально видящих сверстников – 6-8 повторений;

- помнить, что у обучающихся с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у детей с нормальной остротой зрения, поэтому необходимо чередовать выполнение физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.);

- учитывать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности обучающихся конкретного класса, помнить о внешних признаках утомления;

- учитывать, что эмоциональность занятий, восприятие учебного материала зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, в том числе интонаций и тембра самого учителя;

- создавать ситуации успеха, вдохновляя обучающихся с различными нарушениями зрения к дальнейшему физическому развитию и совершенствованию, тем самым повышать мотивацию к урокам физической культуры.

Планируя физическую нагрузку, учителю важно иметь следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- 3) степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- 4) состояние здоровья обучающегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 8) способность учащегося к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 12) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

### **Особенности организации пространства для проведения урока физической культуры.**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые и слабовидящие обучающиеся, являются безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- безопасное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящих учащихся светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света, в солнечные дни использование затенения помещения с одновременным использованием естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое);
- использование благоприятной для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и т. д.

При использовании и изготовлении наглядных пособий, используемых в двигательной деятельности детей с нарушением зрения, предусматривают: большие размеры, насыщенность цветов и контрастность предметов. Большое значение имеет определенный фон. Так как слепой или частично зрячий ребенок манипулирует предметом (мяч, обруч, кегля), следит и контролирует зрением его движение, то цветовой фон должен контрастировать с предметом.

Инвентарь следует выбирать оранжевого, красного, желтого или зеленого цвета, что являются оптимальным для слабовидящих детей; (наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащихся в спортивных залах). Тактильные разметки на полу по периметру зала для различных построений и упражнений в движении. Пространство спортивного зала должно быть организовано особым образом. С помощью специальных разметок слепые и слабовидящие обучающиеся свободнее ориентируются при выполнении заданий: выполняют действия в указанном направлении, определяют место сосредоточения взгляда, место для прыжков.

## **II. Содержание обучения.**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 класс

### **Знания о физической культуре.**

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

**Модуль «гимнастика».** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

**Модуль «зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.

**Модуль «спортивные игры».** Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Базовая физическая подготовка».** **Общефизическая подготовка.**  
**Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. **Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. **Развитие выносливости.** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. **Развитие координации движений.** Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. **Развитие гибкости.** Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

**Специальная физическая подготовка.** **Гимнастика с основами акробатики.**  
**Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). **Развитие координации движений.** Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. **Развитие силовых способностей.** комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. **Легкая атлетика.**  
**Развитие выносливости.** Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. **Развитие силовых способностей.** Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. **Развитие скоростных способностей.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Развитие координации.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Лыжные гонки.** **Развитие выносливости.** Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. **Развитие координации.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

**Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений** в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

### **1. Пролонгированные сроки обучения.**

Программа по Адаптивной физической культуре (вариант-3.2) в средней школе изучается на протяжении 6 лет.

### **2. Специфические универсальные учебные действия.**

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;

3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

5. Владеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;

7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

10. Применять современные средства коммуникации;

11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;

12. Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;

13. Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;

14. Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

15. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **III. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты:**

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении



совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

4. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5. Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Специально личностные результаты**

Отражают специфику изучения предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящими обучающимися, являются следующие:

1. Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное значение в бытовой и трудовой деятельности;

2. Воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3. Умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

4. Умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

### **Метапредметные результаты**

Универсальные познавательные действия:

1. Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

3. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

4. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

1. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на

основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

**Специальные метапредметные результаты:**

Включают в себя:

1. Умение использовать сохранённые анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

**Предметные результаты:**

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

2. Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

3. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

4. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

5. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

6. Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

7. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

8. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

9. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

10. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

11. Демонстрировать технические действия адаптивных спортивных игр;

12. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Специальные предметные результаты:**

Предметными результатами, отражающими специфику изучения предмета «Адаптивная физическая культура» слабовидящими обучающимися, являются следующие умения:

1. Сформированность у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
2. достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
3. Сформированность специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

#### IV. Тематическое планирование.

№	Тема, раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре.	Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. 1 час	Обсуждать исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомиться с личностью Пьера де Кубертена, основателя идеи возрождения Олимпийских игр. Знакомиться с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Предупреждать травматизм во время занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены, закаливающих процедур. Определять понятия: физическое развитие, физические качества, физическая культура, здоровый образ жизни.
2	Способы самостоятельной деятельности.	Роль и значение занятий физической культурой.	Обсуждают на уроке роль и значение

		<p>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.</p> <p>1 час</p>	<p>физической культуры в школе. Знакомятся с ролью зрения при движениях и передвижениях человека. Знать и демонстрировать упражнения для осанки, развития мышц. Запомнить и применять во время урока специальные дыхательные упражнения. Уметь измерять пульс. Правильно измерять массу тела.</p>
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.</p> <p>1 часа</p>	<p>Знать роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Знать и применять упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.</p>
4	Модуль «Легкая атлетика»	<p>Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий легкой атлетикой. Определять</p>

		<p>ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.</p> <p>12 часов</p>	<p>понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Знать и демонстрировать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; упражнения на развитие двигательных способностей и основных физических качеств средствами легкой атлетики. Выполнять разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки. Демонстрировать выполнение различных беговых упражнений, знать их влияние на развитие физических качеств человека. Демонстрировать выполнение различных прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности при их выполнении. Демонстрировать выполнение упражнений на метание с использованием различных по размеру, весу, применению мячей (предметов).</p>
5	Модуль «Гимнастика».	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий гимнастикой. Знать названия гимнастических снарядов и элементов. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Иметь представление о правильной осанке,</p>

		<p>канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня. 9 часов</p>	<p>равновесии, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий, развитии двигательных способностей и основных физических качеств. Знать и выполнять простейшие строевые команды и построения. Знать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития двигательных способностей и основных физических качеств; утреннюю зарядку, физкультминутки. Определять правильность и демонстрировать выполнение комплексов упражнений с предметами, упражнений в поднимании и переноске грузов, гимнастические упражнения прикладного характера.</p>
6	<p><b>Модуль «зимние виды спорта».</b></p>	<p>Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с</p>	<p>Предупреждать травматизм и обморожения во время занятий лыжной подготовкой. Иметь понятие о способах передвижения на лыжах, видах спусков и подъемов. Знать и демонстрировать правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; упражнения на развитие</p>

		<p>ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами. 12 часов</p>	<p>двигательных способностей и основных физических качеств, средствами занятий на лыжах. Выполнять простейшие строевые команды и построения на лыжах. Демонстрировать способы передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности при спусках и подъемах.</p>
7	<b>Модуль «спортивные игры».</b>	<p>Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием. 8 часов</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке. Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми. Уметь организовывать игры по правилам в коллективе. Овладеть игровыми умениями (ловлей мяча, передачей, бросками, ударами по мячу).</p>
8	Прикладно-ориентированная	<b>Развитие силовых способностей.</b>	Уметь выполнять и комплексы упражнений

<p>двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка». Общезначительная подготовка.</p>	<p>Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. <b>Развитие скоростных способностей.</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. <b>Развитие выносливости.</b> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. <b>Развитие координации движений.</b> Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и</p>	<p>на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Демонстрировать броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя. Знать и демонстрировать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; упражнения на развитие двигательных способностей и основных физических качеств средствами легкой атлетики.  Знать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития двигательных способностей и основных физических качеств; утреннюю зарядку, физкультминутки. Определять правильность и демонстрировать выполнение комплексов упражнений с предметами, упражнений в поднимании и переноске грузов, гимнастические упражнения прикладного характера</p>
--	---	---



		<p>наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. <b>Развитие гибкости.</b> Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). 10 часов</p>	
9	<p><b>Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.</b></p>	<p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). <b>Развитие координации движений.</b> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. <b>Развитие силовых способностей.</b> комплексы упражнений с гантелями с индивидуально</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий гимнастикой. Знать названия гимнастических снарядов и элементов. Иметь представление о правильной осанке, равновесии, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий, развитию двигательных способностей и основных физических качеств. Знать и выполнять простейшие строевые команды и построения. Знать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития двигательных способностей и основных физических качеств; утреннюю</p>

		<p>подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости.</p> <p>4 часа</p>	<p>зарядку, физкультминутки. Определять правильность и продемонстрировать выполнение комплексов упражнений с предметами, упражнений в поднимании и переноске грузов, гимнастические упражнения прикладного характера</p>
	<p><b>Легкая атлетика.</b> <b>Развитие выносливости.</b></p>	<p>Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал.</p> <p><b>Развитие силовых способностей.</b> Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.</p> <p><b>Развитие скоростных способностей.</b> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><b>Развитие координации.</b> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p> <p>4 часа</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий легкой атлетикой. Определять понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Знать и продемонстрировать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; упражнения на развитие двигательных способностей и основных физических качеств средствами легкой атлетики. Выполнять разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки. Демонстрировать выполнение различных беговых упражнений, знать их влияние на развитие физических качеств человека.</p>

<p><b>Лыжные гонки.</b> <b>Развитие выносливости.</b></p>	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. <b>Развитие координации.</b> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. 2 часа</p>	<p>Предупреждать травматизм и обморожения во время занятий лыжной подготовкой. Иметь понятие о способах передвижения на лыжах, видах спусков и подъемов. Знать и демонстрировать правильное техническое выполнение попеременного душажного хода; упражнения на развитие двигательных способностей и основных физических качеств, средствами занятий на лыжах. Выполнять простейшие строевые команды и построения на лыжах. Демонстрировать способы передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности при спусках и подъемах.</p>
<p><b>Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</b></p>	<p><b>Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений</b> в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах. 4 часа</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке. Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми. Уметь организовывать игры по правилам в коллективе. Овладевать игровыми умениями (ловлей мяча, передачей, бросками, ударами по мячу).</p>
<p>Общее количество часов по программе</p>		<p>68 часов</p>

## V.Календарно-тематическое планирование для 5 «В» класса.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1		Практическая работа
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость.	1	0	1		Практическая работа

6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бросание и ловля набивного мяча	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Изучение техники метания гранаты с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжки в глубину.	1	0	1		Практическая работа
11	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1	0	1		Практическая работа

12	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». ОРУ. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Гимнастика». Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Гимнастика». Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Висы: смешанные и простые.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.	1	0	1		Практическая работа

20	Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика» Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости: метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками,	1	0	1		Практическая работа

	повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).					
26	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и бесшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Зимние виды спорта». Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Зимние виды спорта». Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты «переступанием» на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа



33	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и	1	0	1		Практическая работа

	препятствий.					
40	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках. Голбол. Правила игры и судейство.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «спортивные игры». Штрафной бросок. Тайм-аут.	1	0	1		Практическая работа
44	Голбол. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола Прыгающий мяч	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами торбола.	1	0	1		Практическая работа

	Игровая деятельность.					работа
48	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
50	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
51	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину.	1	0	1		Практическая работа
52	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину.	1	0	1		Практическая работа
53	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1	0	1		Практическая работа

54	Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки . Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на	1	0	1		Практическая работа

	дальность. Зачет.					
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие координации. Специализированный комплекс упражнений на развитие координации	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа

68	Модуль «Лёгкая атлетика». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		68	0	68		

## VI. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Учебные материалы для ученика:
  - Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
  - Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Цифровые образовательные ресурсы:
- Содержит нормативные документы Министерства образования и науки. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
  - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
  - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
  - Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>