****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая  культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа   5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

―коррекция нарушений физического развития;

―формирование двигательных умений и навыков;

―развитие двигательных способностей в процессе обучения;

―укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; ―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

―формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

―формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

―поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

―формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

―воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

―воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно

– практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»**включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»**традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполненииупражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII видарекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».**В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

**В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 7 классе отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года**

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Программа физического воспитания обучающихся 7 класса является продолжением программы 5-6 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет. Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Минимальный уровень:***

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; •
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**6. Содержание предмета**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полу-приседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезаниев 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. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажковдруг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70— 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

**Легкая атлетика:** Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Лыжная подготовка**: Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Подвижные игры**: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Спортивные игры:** Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

• принимать стойку волейболиста;

• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

• выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

***Баскетбол***

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
|  | Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | 1 | Знакомство с техникой безопасности на уроках. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Усвоение истории физической культуры. |
|  | Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 30м.**(РПВ)Беседа. История физической культуры.** | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол, как спортивная игра. | 1 | Изучают историю  Волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. |
|  | Высокий старт и стартовый разгон. История развития легкой атлетики. | 1 | Демонстрируют бег по прямой.Отвечают на вопросы. Анализируют виды легкой атлетики. |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег 30м.,наклон вперед из положения стоя. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега, соблюдают правила безопасности. |
|  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Основные правила игры. | 1 | Выполняют и описывают задания. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
|  | Высокий старт. Бег 30м. Финальное усилие. Олимпийские игры древности. | 1 | Демонстрация вариативного выполнения беговых и метательных упражнений. Анализируют Игры современности. |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 4х19. Бег 60м. Развитие физической культуры в современном обществе. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки |
|  | Техника нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | Овладевают основными приемами игры в волейбол.  Изучают распространение игры на международной арене. |
|  | Кроссовый бег. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Физическая культура человека. | 1 | Овладение основами правильной техники выполнения метания. Рассказывают правила тестирования метания мяча. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции |
|  | Бег с преодолением препятствий. Техника прыжка в длину с места. Виды легкой атлетики. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Отбирают и составляют упражнения для развития основных физических качеств. |
|  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. (РПВ)Беседа. Значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | Бег с ускорением от 30 до 50м. Техника прыжка в длину с разбега. Основные понятия физической культуры. | 1 | Осваивают умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. |
|  | Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Росто-весовые показатели. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при метании. Проявлять качество быстроты, координации при метании. |
|  | Нижняя прямая подача мяча, приемы мяча снизу. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении подач. |
|  | Упражнения для укрепления мышц стопы. Техника метания мяча с места в цель. | 1 | Развивать физические качества. Выявлять ошибки при выполнении прыжка. |
|  | Упражнения на развитие координационных движений. Физическая культура в современном обществе. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Нижняя прямая подача мяча в зоны. Техника приема и передач сверху двумя руками. | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  | Упражнения на развитие общефизической подготовки. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
|  | Барьерный бег. Круговая тренировка. (РПВ) Беседа. Физическая культура и укрепление здоровья. | 1 | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
|  | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Правила игры в волейбол. | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Правила самоконтроля. Упражнения без предметов. | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
|  | Прием и передачи мяча сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Выполнять подачи, анализировать ошибки. |
|  | Способы регулирования физической нагрузки. Строевые упражнения. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | Характеризовать показатели физического развития. |
|  | Приемы и передачи мяча в игровой деятельности. (РПВ). Презентация. История развития волейбола в Тюменской области. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
|  | История развития гимнастики в России. Висы и упоры. | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
|  | Приемы и передачи мяча в группе. Игра по упрощенным правилам волейбола. Физическая подготовка человека. | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
|  | Правильное питание и здоровый сон. Комбинации из висов и упоров. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполненийгимнастических упражнений. |
|  | Опорный прыжок. Элементы атлетической гимнастики. | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. |
|  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. Спортивная подготовка. | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. |
|  | Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке. | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
|  | Двустороння игра на освоение тактики игры. Разметки волейбольной площадки. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя. | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью. |
|  | Комбинации из акробатических элементов. (РПВ) Беседа. Режим дня и его основное содержание. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
|  | Нижняя прямая подача. Приемы и передачи мяча с подачи. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |
|  | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольце. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
|  | Техника прямого нападающего удара. Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты реакции. | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
|  | Ритмика. Упражнения со скакалками. (РПВ)Беседа. Гигиенические требования к спортивной одежде. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | Идеалы и символика Олимпийских игр. Прыжки через скакалку. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
|  | Тактика игры в защите. Нападающие удары. Техника движений и её основные показатели. | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольце. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
|  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса и физкультминуток. |
|  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса и физкультминутокОбщаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполненийгимнастических упражнений. |
|  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Упражнения для развития координационных способностей. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня. |
|  | Тактика свободного нападения. Двустороння игра волейбол. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Виды лыжного спорта. Повороты на месте. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
|  | Попеременный двухшажный ход. Подъемы в гору. | 1 | Проявлять физические качества, пересказывать и анализировать исторические сведения |
|  | Правила и организация соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам. | 1 | Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. |
|  | Знаки отличия ВФСК ГТО. Одновременный 2-х шажный ход. | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Попеременный двухшажный ход. (РПВ) Интерактивный урок. Влияние на здоровье занятий лыжным спортом. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
|  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Слагаемые здорового образа жизни. Преодоление дистанции 1 км. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. История развития баскетбола. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 2 км. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Торможение и поворот «упором». (РПВ) Беседа. Гигиена одежды и обуви. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление дистанции до 2км. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления, скорости. | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
|  | Зимние виды спорта олимпийских игр. Игры и эстафеты | 1 | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. |
|  | Спуски и подъемы. Бег по дистанции до 2 км. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|  | Техника остановки двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Преодоление дистанции 2 км.с чередованием ходов. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Броски мяча от груди и одной рукой от плеча.Баскетбол, как Олимпийский вид спорта. | 1 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
|  | Спортсмены-лыжники России. Эстафетные гонки. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Подвижные игры. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Техника броска мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
|  | Преодоление дистанции 2 км.на результат. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Зачет «Лыжная подготовка». | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Индивидуальная техника защиты. Броски мяча с пассивным противодействием. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на развитие ловкости. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Упражнения для развития подвижности суставов. Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Учебно – тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Укрепление здоровья человека. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений |
|  | Круговая тренировка. Самоанализ физического состояния. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  Измерять показатели физических качеств |
|  | Организация и проведение соревнований по баскетболу. История развития баскетбола, как Олимпийского вида спорта. | 1 | Оценивать своё состояние (ощущения) после упражнений. |
|  | Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике. История Олимпийских игр современности. Кросс 1200м. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Оценивать своё состояние (ощущения) после упражнений. |
|  | Бег 1000м. Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | ИТБ по спортивным играм(футбол). Комбинации из элементов техники передвижений. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
|  | Переменный бег. Нагрузка при выполнении физических упражнений. | 1 | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
|  | Первые олимпийские чемпионы современности. Эстафетный бег. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внутренней частью подъема. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Личная гигиена. Кроссовый бег. Планирование и контроль индивидуальных занятий физическими упражнениями. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. |
|  | Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Круговая тренировка. Эстафеты. (РПВ)Пятиминутка «Оздоровительный эффект занятий на улице» | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | . Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
|  | Удары по воротам на точность. Игра вратаря. | 1 | Описывать технику метания малого мяча |
|  | Перехват мяча. Игра вратаря. Основы прикладной физической подготовки. | 1 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  Измерять показатели физических качеств. |
|  | Дриблинг мяча с изменением направления движения. | 1 | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | Тактика игры в футбол. Комбинация «стенка». | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  | Игра мини-футбол с упрощенными правилами.(РПВ)Просмотр социального видеоролика «О вреде курения». | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. |
|  | Оформление дневника самоконтроля и самонаблюдения. Составление индивидуального плана занятий физическими упражнениями. | 1 | Характеризовать показатели физической подготовки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

             Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровье обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

            Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

            Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых без данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

            Интерактивный электронный коннект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

            К – комплект (из расчета на каждого ученика)

            Г – комплект для группы