МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО учителей ФК и ОБЗР:	Председатель методического совета:	Директор школы:
/Пригода С.П./	/Емельянова Е.В./	/Пригода С.В./
Протокол №1	Протокол №1	Приказ №189
от «27» августа 2026 г.	от «28» августа 2026 г.	от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 10 В класса

ст. Алексеевская, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
на основе АООП ООО для обучающегося с УО

Программа по Адаптивной физической культуре предназначена для ученика 10 В класса с диагнозом УО на уровне основного общего образования и составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по Адаптивной физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по Адаптивной физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающегося. Оно активно воздействует на развитие его физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования является формирование у обучающегося основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающегося, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающегося необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающегося активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для основного общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Адаптивная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Адаптивная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, мета предметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

Законодательством Российской Федерации предусмотрено право обучающегося, в том числе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), с инвалидностью, на получение общего образования по индивидуальному учебному плану (далее – ИУП), то есть учебному плану, обеспечивающему освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

На реализацию предмета «Физическая культура», согласно ИУП, учитывая состояние здоровья обучающегося и по согласованию и заявлению родителей, отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Спортивная ходьба

Предупреждение травматизма во время занятий спортивной ходьбой. Упражнения в передвижении по дистанции.

Кроссовая подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий кроссовой подготовкой. Упражнения в беге по дистанции.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **10 В классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

10 В КЛАСС

К концу обучения в **10 В классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

- спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной
- подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Спортивная ходьба	4	0	4	
2.4	Кроссовая подготовка	2	0	2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	ttps://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		37			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	24	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		63	0	68	

- **10 КЛАСС ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	01.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	03.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	08.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	10.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	15.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	17.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Закаливание организма	1	0	1	22.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	24.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Акробатическая комбинация	1	0	1	29.09.26	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Акробатическая комбинация	1	0	1	01.10.26	https://www.gto.ru/#gto-

						method
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	06.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	08.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	13.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	15.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1	20.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1	22.10.26	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	05.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	0	1	10.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
19	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	0	1	12.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
20	Прыжок в длину с разбега способом «тройной прыжок»	1	0	1	17.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Прыжок в длину с разбега способом перешагивания	1	0	1	19.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Беговые упражнения	1	0	1	24.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method

23	Беговые упражнения	1	0	1	26.11.26	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Беговые упражнения	1	0	1	01.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	03.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	08.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Спортивная ходьба без учета времени	1	0	1	10.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Спортивная ходьба 4 мин	1	0	1	15.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Спортивная ходьба 5 мин	1	0	1	17.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Ходьба с препятствием	1	0	1	22.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Спортивная ходьба без учета времени	1	0	1	24.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Спортивная ходьба 7 мин	1	0	1	29.12.26	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Подводящие упражнения	1	0	1	12.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Бег по дистанции	1	0	1	14.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	19.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	21.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method

37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	26.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	28.01.27	https://www.gto.ru/#gto-method
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	02.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	04.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	09.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	11.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	16.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	18.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	25.02.27	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	02.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	04.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Освоение правил и техники	1	0	1	09.03.27	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					method
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1.5 км. Подводящие упражнения	1	0	1	11.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1.5 км. Подводящие упражнения	1	0	1	16.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	18.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	30.03.27	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1	01.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1	06.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	08.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	13.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	15.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	20.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	22.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	27.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.27	https://www.gto.ru/#gto-method

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	04.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	06.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	11.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	13.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	20.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. (Подвижные игры)	1	0	1	25.05.27	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Учебники 9 класса Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».http://www.openclass.ru/

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib

8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педидей «Открытый урок»

12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

15. http://www.sportreferats.narod.ru/

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N5/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».

22. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. http://sporttenles.boom.ru - Правила различных спортивных игр.

24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lih.no=329228 hnpf – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.

26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».

28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.

29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.

30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура:

31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педидей «Открытый урок».

34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».