

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГБОУ СОШ с.Новокуровка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО школы

[укажите ФИО]
протокол №4 от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директором школы по УВР
Д.Ермаковой

[укажите ФИО]
Приказ №118] от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ
СОШс.Новокуровка Т.Г.Масловой

[укажите ФИО]
приказ№118 от «30» 08 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Трошкина В.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 9 класса с нарушением опорно-двигательного аппарата создана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (зарегистрированным в Министерстве юстиции РФ (03.02. 2015 г. под № 35847).
- Адаптированной образовательной программой, НО для обучающихся с НОДА (6.1)

С учётом авторской программы В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-6 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, поддержание и развитие способностей к движению и функциональному использованию двигательных навыков, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачами реализации программы являются:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и профилактика возможных двигательных нарушений;
- освоение новых способов передвижения;
- формирование зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве;
- улучшить функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой.
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Основные задачи реализации содержания:

- Обеспечение коррекции индивидуальных двигательных нарушений в зависимости от тяжести поражения ОДА.
- Развитие мелкой моторики и коррекция ее нарушений.
- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Развитие двигательной активности. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Место предмета в учебном плане образовательной организации

В учебном плане для обучающихся на дому с нарушением опорно-двигательного аппарата на 2022-2023 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и

способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для

укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре (16ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. (15 часов).

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. метание гранаты на дальность

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Подвижные и спортивные игры (45 часов).

На материале спортивных игр.

Баскетбол: Названия игр, правила безопасности при игре. Техника безопасности на уроках спортивные игры; ведение мяча на месте;

броски мяча в цель; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; бросок мяча от головы в движении; штрафной бросок; учебная игра;

Волейбол: передача мяча у сетки; передача мяча сверху; передача мяча снизу; подача мяча сверху; учебная игра;

Настольный теннис: Техника безопасности, история возникновения спорта, правила игры, способы обхвата ракетки, способы отбивания теннисного мячика.

Гимнастика с основами акробатики. (26 часов).

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут. У детей с задержкой психического развития из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой. Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило, имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обеспечение правильной осанки: гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культурой и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её

формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.

При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузку мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ

Для детей с задержкой психического развития характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с задержкой психического развития умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

Существуют различные системы дыхательной гимнастики: Толкачёва, Стрельниковой, Бутейко, цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях детей с задержкой психического развития, но использовать нужно ту, которая принесёт наибольший эффект.

Тематическое планирование

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Теория. Знания о физической культуре.	16
2	Легкая атлетика	15
3	Гимнастика	26
4	Спортивные игры с элементами подвижных игр	45
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
	Раздел 1 Теория-16 часов				
1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма	1			Сообщение
1.2	Слайд : «Личная гигиена»	1			Подготовка слайда
1.3	Слайд : «ЗОЖ»	1			Подготовка слайда
1.4	Основные правила проведения соревнований в баскетболе	1			Прочитать учебник Физическая культура В.И.Лях
1.5	Дыхательные упражнения.	1			Сообщение
1.6	История развития гимнастики	1			Сообщение
1.7	Слайд; «Основные правила проведения соревнований в	1			Подготовка слайда

	волейболе»				
1.8	Правила игры баскетбола и волейбола	1			Сообщение
1.9	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями	1			Сообщение
1.10	Физическая культура и олимпийское движение в России	1			Сообщение
1.11	Лыжная подготовка - Техника передвижения на лыжах	1			Сообщение
1.12	Слайд :Первая помощь при травмах	1			Подготовка слайда
1.13- 1.16	Слайд :Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах	4			
Раздел 2. Лёгкая атлетика 15 часов					
2.1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья	1			
2.2	Развитие координационных способностей.	2			
2.3	Дыхательные упражнения	1			
2.4	<i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	3			
2.5	Упражнения общеразвивающей направленности	4			
2.6	Упражнения на координацию	2			
2.7	Освоение общеразвивающих упражнений	2			

Раздел III. Гимнастика 25 часов					
3.1	Техника безопасности во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов	1			
3.2	Основная стойка. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	3			
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	3			
3.4	Коррекция осанки	4			
3.5	Упражнения в равновесии	3			
3.6	Гимнастика для глаз.	2			
3.7	Упражнения на гибкость	6			
3.8	Дыхательные упражнения	3			
Раздел IV. Спортивные игры с элементами подвижных игр 45 часов					
4.1	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель.	3			

4.2	Передача мяча одной рукой от плеча	4			
4.3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	4			
4.4	Бросок мяча от головы в движении	4			
4.5	Штрафной бросок	4			
4.6	Учебная игра	4			
4.7	Передача мяча у сетки	4			
4.8	Передача мяча сверху	4			
4.9	Передача мяча снизу	4			
4.10	Подача мяча сверху	4			
4.11	Учебная игра	6			

Система оценки

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся (тестирование)

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая оценка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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»;

Физическая культура, 5-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово- учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

фгис МОЯ ШКОЛА

