****

"

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**



Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), ФАОП ООО (часть 6 статьи 12 Федерального закона об образовании) и согласно методическим рекомендациям по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ.

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначается для учащейся 7класса. Диагноз: «Сахарный диабет». Статус: «Ребенок с ограниченными возможностями здоровья»

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

* своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование​ положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», котороепредставляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта:гимнастика,лёгкаяатлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем«Спорт»,содержание которогоразрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

* + программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

* 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**



**Знания о физической культуре**.Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России;роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**.Правила техники безопасности и гигиены мест занятий впроцессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.*Модуль«Гимнастика»*.Акробатические комбинациииз ранее разученных​ упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами«наступание»и

«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скоростипередвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину

способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. *Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологогосклона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и отгруди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*.Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО сиспользованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**



**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятийфизической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**Создание специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования.**

 **Особенности обучения детей с нарушением эндокринной системы.**

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, средств радикального лечения которого на сегодняшний день пока не существует. Это болезнь обмена веществ, при которой в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание сахара. Больному сахарным диабетом, очень важно создать правильный режим. Посильные физические нагрузки способствуют хорошему усвоению сахара и снижению его уровня в крови, а это позволяет уменьшить дозу вводимого инсулина.

 Сахарный диабет-это особый образ жизни. Дети, страдающие сахарным диабетом, могут в равной мере выполнять все школьные правила, как другие дети.

Основное средство физической культуры при диабете — оздоровительные тренировки в форме физических упражнений циклического характера в аэробной зоне интенсивности.

 Больные сахарным диабетом могут заниматься практически всеми спорта. Не рекомендуются лишь те, при которых трудно было бы справиться с возникшей гипогликемией, а также упражнения с выраженным силовым напряжением, на скорость, выносливость (силовые виды спорта, марафонский бег), особенно если имеются осложнения со стороны глаз, ног или отмечаются повышенные цифры артериального давления. Ребенок-диабетик может заниматься практически любым видом спортом, который придется ему по душе, если нет никаких противопоказаний. Детям с диабетом врачи могут рекомендовать занятия: бегом, волейболом, футболом, баскетболом, велосипедной ездой, аэробикой, теннисом, бадминтоном. Хорошим добавлением к упражнениям может стать семейный отдых на природе.

Учитель физкультуры должен знать:

* перед началом занятий и после них следует убедиться, что ребенок не только успел переодеться, но и поесть;
* если уроки физкультуры сдвоенные или если ребенок должен выходить из спортивного зала на улицу (например, зимой на лыжах), следует убедиться, что у ребенка с собой (или у учителя) есть сладости (сахар, конфеты, печенье, сок) и дополнительная еда (бутерброд, фрукты и т.д.);

-если у ребенка все же возникло состояние гипогликемии, и вы сумели с ним справиться, но решили отправить ребенка в школу с занятий на улице или в класс из спортивного зала, найдите ему сопровождающего;

- если ребенок участвует в спортивных соревнованиях или других мероприятиях, следует чаще обращать на него внимание, контролируя его состояние.

**Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Болезни органов и систем организма | Противопоказания | Ограничения |
| Эндокринная система(сахарный диабет) | 1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).2. Акробатические упражнения «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)3. Упражнения на гимнастических снарядах, ограничений.4. Упражнения, выполнениекоторых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса. | 1. Продолжительные физическиенагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.4. Физические упражнения со строгим дозированием физических нагрузок.5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение |

 **Физические нагрузки и спорт для детей с диабетом**

**(рекомендации для учителя физкультуры).**

Ребенок с диабетом получает от врача наставления и советы по вопросу о том, как ему вести себя при физических нагрузках. Они не запрещены ребенку, напротив, в умеренных объемах и под контролем спорт и физические упражнения ему показаны.Физические упражнения заставляют организм «сжигать» сахар быстрее, чем в обычной обстановке. Учителю физкультуры необходимо иметь в виду, что дети с диабетом перед занятиями должны обязательно поесть или в крайнем случае съесть что-то сладкое (например, шоколадку).

Если у ребенка все же начнут развиваться симптомы «гипо» во время занятий физкультурой, ему необходимо срочно дать что-то сладкое, а затем отправить поесть. Если же ребенок принимает участие в спортивном мероприятии, например, в соревновании, кроссе или футбольном матче, у него должен быть в кармане сахар, а у организаторов соревнования - «пепси» или другой сладкий напиток.

Итак, о чем должен помнить учитель физкультуры, имея в своей группе ребенка с диабетом:

* перед началом занятий и после них следует убедиться, что ребенок не только успел переодеться, но и поесть;
* если уроки физкультуры сдвоенные или вы выходите из спортивного зала на улицу (например, зимой на лыжах), следует убедиться, что у ребенка с собой (или у учителя) есть сладости (сахар, конфеты, печенье, «пепси», сок) и дополнительная еда (бутерброд, фрукты и т.д.);
* если у ребенка все же возникло состояние «гипо» и вы сумели с ним справиться, но решили отправить ребенка в школу с занятий на улице или в класс из спортивного зала, найдите ему сопровождающего; если ребенок участвует в спортивных соревнованиях или других мероприятиях, следует чаще обращать на него внимание, контролируя его состояние.

 **О чем необходимо помнить:**

1. Ребенок с диабетом всегда должен иметь в легкодоступном месте при себе глюкозу (сахар или сладкий напиток), особенно в классе, во время спортивных соревнований, занятий физкультурой, во время игр и экскурсий.
2. Если вы являетесь классным руководителем, убедитесь в том, что другие учителя знают о диабете вашего ученика, постарайтесь сделать так, чтобы к нему правильно относились взрослые и сверстники.
3. Если ребенку с диабетом нездоровится, никогда не отправляйте его одного в медицинский кабинет или домой - только с сопровождением; если возникнет необходимость отправить его домой, убедитесь, что дома есть кто-то из взрослых.
4. Никогда не задерживайте ребенка с диабетом в школе после занятий в то время, когда ему нужно сделать укол и пообедать, а также на уроке (сдвоенных уроках), перемене, после которых он должен «перекусить»
5. Можно надеяться, что дети с диабетом, даже в малом возрасте, знают многое о своей болезни и особенностях ее проявления. Поэтому, если такой ребенок обращается к вам и говорит, что в отношении его нужно что-то предпринять, пожалуйста, прислушайтесь к нему и примите правильное решение.
6. Иногда ребенок с диабетом пьет чаще, чем другие здоровые дети. Это вызвано повышением уровня сахара крови. Не думайте, что он хочет пошутить над вами, когда жалуется на жажду или часто просится выйти.
7. В ситуации с «гипо» поступайте так, как рассказано выше в нашем пособии
8. Дети с диабетом не должны стать объектом особого покровительства. Они должны в равной мере выполнять все школьные правила, как и другие дети. Речь идет лишь о некоторой дополнительной заботе о них. Вместе с тем, они требуют ненавязчивого, осторожного присмотра.
9. Жесткий контроль за течением диабета возможен лишь при балансе между дозой инсулина, питанием и физической нагрузкой. Однако у детей с диабетом, даже у тех из них, кто тщательно следит за этим балансом, не исключены случаи внезапной гипогликемии и, наоборот, резкого повышения уровня сахара крови. Они часто нуждаются в психологической поддержке, должны чувствовать, что не одиноки, а являются частью коллектива сверстников класса. Но тогда ребенок останется один на один со своей болезнью, будет ограничен только рамками дома и семьи, а ему нужны такие жизненные ситуации, в которых он получал бы опыт, обеспечивающий ему способность самому справляться со своим недугом.

 Материал подготовлен на основе Инструктивного письма Министерства общего и профессионального образования РФ «Дети с диабетом в школе», *Шапошникова Т.Д*.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата****изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,****формы****контроля** | Учебные действиядля учащейся данной программы |  |
| **п/п** |  |  |  |  |
| **всего** | **конт-рольные****работы** | **практи-ческие****работы** |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  Раздел 1. **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | **Зарождение олимпийского движения** | 0.5 | 0 | 0 |  |  Обсуждают биографии многократныхчемпионов зимних Олимпийских игр, ихспортивные успехи и достижения | Устныйопрос | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.  |  |
|  |
|  |
|  |  |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современнойРоссии** | 0.5 | 0 | 0 |  |  Обсуждают роль и значение олимпийскихчемпионов в развитии зимних видовспорта в международном иотечественном олимпийском движении | Устныйопрос | Роль и значение олимпийскихчемпионов  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскимичемпионами** | 0.5 | 0 | 0 |  |  Обсуждают биографии многократныхчемпионов летних Олимпийских игр, ихспортивные успехи и достижения | Устныйопрос | Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятийфизической культурой и спортом** | 0.5 | 0 | 0 |  |  Узнают о положительном влияниизанятий физической культурой и спортомна волевые, моральные и нравственныекачества человека | Устныйопрос | Положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Итого по разделу | 2 |  |  |
|  |
|  Раздел 2. **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |  |
|  |  |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Составляют и заполняют дневникфизической культуры в течение учебногогода | Устныйопрос |  Составляют и заполняют дневникфизической культуры в течение учебногогода |  |
|  |
|  |
|  |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка»** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Осмысливают понятие «техническаяподготовка», выясняют значениетехнической подготовки в жизничеловека и его профессиональнойдеятельности, укреплении здоровья ифизической подготовленности, приводятпримеры необходимости техническойподготовки для школьников | Устныйопрос |  Осмысливают понятие «техническаяподготовка», выясняют значениетехнической подготовки в жизничеловека и его профессиональнойдеятельности, укреплении здоровья ифизической подготовленности, приводятпримеры необходимости техническойподготовки для школьников |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательноеумение», «двигательный навык»** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Изучают основные правила техническойподготовки, осмысливаютнеобходимость их соблюдения присамостоятельных занятиях по обучениюновым физическим упражнениям | Устныйопрос | Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техникидвигательных действий** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Разучивают способы оценивания техникифизических упражнений в процессесамостоятельных занятий(результативность действия, сравнение сэталонной техникой, сравнениеиндивидуальных представлений силлюстративными образцами) | Устныйопрос | Разучивают способы оценивания техникифизических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами) |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и ихпредупреждение** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Рассматривают основные причиныпоявления ошибок при обучении техникефизических упражнений, обсуждаютпричины их появления и последствия длябезопасности занятий физическойкультурой и спортом, делают выводы | Устныйопрос | Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы |
|  |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Знакомятся с рабочим планом учителя научебный год, анализируют учебноесодержание на каждую учебнуючетверть | Устныйопрос | Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.7. | **Составление плана занятий по техническойподготовке** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Знакомятся с макетом плана занятий потехнической подготовке, проводятсравнение с макетом плана занятий пофизической подготовке, находят общие иотличительные признаки в ихсодержании, делают выводы | Устныйопрос | Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены местзанятий физическими упражнениями** | 1 | 0 | 0 |  |  Анализируют требования безопасности игигиены к пришкольной спортивнойплощадке, местам активного отдыха влесопарках, приводят примеры и делаютвыводы о целесообразности выполнениятам физических упражнений | Устныйопрос | Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнениятам физических упражнений |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий****физической культурой** | 0.25 | 0 | 0 |  |  Знакомятся со способами идиагностическими процедурамиоценивания оздоровительного эффектазанятий физической культурой спомощью «индекса Кетле»,«ортостатической пробы»,«функциональной пробы со стандартнойнагрузкой» | Устныйопрос | Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффектазанятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой» |
| Итого по разделу | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  Раздел 3. **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 2 | 0 | 2 |  |  Знакомятся со способами и правиламиизмерения отдельных участков тела | Практическаяработа | Знакомятся со способами и правиламиизмерения отдельных участков тела |
|  |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушенияосанки** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют индивидуальный комплексупражнений коррекционной гимнастикии разучивают его | Практическая | Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его |
| работа |
|  |  |
|  |  |  |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическаякомбинация** | 4 | 0 | 4 |  |  Составляют акробатическую комбинациюиз ранее освоенных упражнений идобавляют новые упражнения | Практическая | Оздоровительная ходьба |
|  | работа |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 2 | 0 | 2 |  |  Знакомятся с упражнениями из парныхпирамид и пирамид в тройках;распределяются по группам, определяютместо в пирамиде | Практическая | Акробатические упражнения:- ласточка, - стойка на лопатках |
| работа |
|  |
|  |
|  |  |  |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опоройна руки** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют план самостоятельногообучения стойке на голове с опорой наруки, разучивают его по фазам и вполной координации | Практическаяработа | Акробатические упражнения:- ласточка, - стойка на лопатках |
|  |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с****рекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения стойке на голове сопорой на руки, разработке акробатическойкомбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 1 |  |  Ведут наблюдения за техникойвыполнения стойки другими учащимися,выявляют возможные ошибки ипредлагают способы их устранения(работа в парах) | Практическаяработа | Акробатические упражнения:- ласточка, - стойка на лопатках |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в дваприёма** | 1 | 0 | 1 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники лазанья по канату в два приёма,обсуждают фазы его движения исравнивают их с техникой лазанья в триприёма | Практическаяработа | Акробатические упражнения:- ласточка, - стойка на лопатках |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с****рекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения лазанью по канату вдва приёма** | 1 | 0 | 1 |  |  Составляют план самостоятельногообучения лазанью по канату в два приёмаи разучивают его по фазам движения и вполной координации | Практическаяработа | Акробатические упражнения:- ласточка, - стойка на лопатках |
|  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики** | 3 | 0 | 3 |  |  Просматривают видеоматериалкомплекса степ-аэробикис направленностью на развитиевыносливости (комплекс дляначинающих) | Практическаяработа | Акробатические упражнения:- ласточка, - стойка на лопатках |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолениемпрепятствий** | 6 | 0 | 6 |  |  Наблюдают и анализируют образец бега спреодолением гимнастической скамейки(препятствия) способом «наступание»,определяют основные фазы движения иопределяют их технические сложности,делают выводы по задачамсамостоятельного обучения | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
|  |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения технике преодоленияпрепятствий способами «наступание» и«прыжковый бег»** | 2 | 0 | 2 |  |  Описывают технику выполнения бега снаступанием на гимнастическуюскамейку, разучивают выполнениеупражнения по фазам и в полнойкоординации | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег** | 3 | 0 | 3 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники эстафетного бега, определяютосновные фазы движения и определяютих технические сложности, делаютвыводы по задачам самостоятельногообучения | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения технике эстафетногобега** | 1 | 0 | 1 |  |  Описывают технику выполненияпередачи эстафетной палочки во времябега по дистанции и сравнивают стехникой скоростного бега с высокогостарта, выделяют отличительныепризнаки при начальной фазе бега | Практическаяработа | Оздоровительная ходьба |
|  |  |  |  |  |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча****в катящуюся мишень** | 2 | 0 | 2 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники учителя, сравнивают еготехнику с техникой метания мяча подвижущейся мишени (качающемусякольцу), выделяют общие иотличительные признаки, делают выводыи определяют задачи длясамостоятельного обучения метаниюмалого (теннисного) мяча по катящейсямишени с разной скоростью | Практическаяработа | Метание мяча |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство срекомендациями учителя по использованию****упражнений с малым мячом на развитиеточности движений** | 1 | 0 | 1 |  |  Знакомятся с рекомендациями учителя поиспользованию упражнений с малыммячом на развитие точности движений; | Практическаяработа | Совершенствование ОРУ с мячом |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.16. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение на****лыжах способом «упор»** | 2 | 0 | 2 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники торможения упором, выделяютего основные элементы и определяюттрудности в их исполнении,формулируют задачи длясамостоятельного обучения торможенияупором при спуске на лыжах с пологогосклона | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.17. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство срекомендациями учителя по использованию****подводящих подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения технике торможения****упором** | 1 | 0 | 1 |  |  Составляют план самостоятельногообучения повороту способом упора приспуске с пологого склона, разучивают егос постепенным увеличением крутизнысклона | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.18. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Поворот упором приспуске с пологого склона** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют план самостоятельногообучения повороту способом упора приспуске с пологого склона, разучивают егос постепенным увеличением крутизнысклона | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство срекомендациями учителя по использованию****подводящих и имитационных упражнений длясамостоятельного обучения торможению упором при****спуске с пологого склона** | 1 | 0 | 1 |  |  Контролируют технику выполненияповорота другими учащимися, выявляютвозможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (работа в парах). | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с одногохода на другой во время прохождения учебной****дистанции** | 10 | 0 | 10 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники перехода с попеременногодвухшажного хода на одновременныйодношажный ход, обсуждают фазыдвижения, определяют техническиетрудности в их выполнении | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Знакомство срекомендациями учителя по использованию****подводящих и имитационных упражненийдля самостоятельного обучения переходу с одного****лыжного хода на другой при прохождении учебнойдистанции** | 2 | 0 | 2 |  |  Составляют план самостоятельногообучения переходу с попеременногодвухшажного хода на одновременныйодношажный ход, разучиваютподводящие и имитационныеупражнения, фазы движения и переход вцелом в полной координации | Практическаяработа | Прогулка на лыжах |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловлямяча после отскока от пола** | 3 | 0 | 3 |  |  Составляют план самостоятельногообучения технике ловли мяча послеотскока от пола и разучивают её(обучение в парах). | Практическаяработа | Строевые упражнения ОРУ(ритмическая гимнастика). Упражнения со скакалкой. |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациямиучителя по использованию подводящих и****подготовительных упражнений для****самостоятельного обучения передаче и ловлебаскетбольного мяча после отскока от пола** | 2 | 0 | 2 |  |  Наблюдают и анализируют образецтехники учителя, обсуждают её элементыи фазы, определяют трудности в ихвыполнении, делают выводы | Практическаяработа | **Бросокмяча в корзину двумя руками снизу послеведения** |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросокмяча в корзину двумя руками снизу послеведения** | 3 | 0 | 3 |  |  Контролируют технику броска мяча вкорзину двумя руками снизу послеведения другими учащимися, выявляютвозможные ошибки и предлагаютспособы их устранения (работа в парах). | Практическаяработа | Совершенствование ОРУ с мячомБросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры.**Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями****учителя по использованию подводящих иподготовительных упражнений длясамостоятельного обучения технике броска мяча****в корзину двумя руками снизу** | 2 | 0 | 2 |  |  Планируют задачи для самостоятельногоосвоения техники броска мяча в корзину,разучивают подводящие упражнения,технику броска по фазам и в полнойкоординации | Практическаяработа | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |
|  |  |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросокмяча в корзину двумя руками от груди послеведения** | 5 | 0 | 5 |  |  Закрепляют и совершенствуют бросокмяча двумя руками от груди, изменяярасстояние и угол броска по отношениюк корзине | Практическаяработа | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |
|  |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняяпрямая подача мяча** | 5 | 0 | 5 |  |  Рассматривают, обсуждают ианализируют образец техники верхнейпрямой подачи мяча, определяют фазыдвижения и особенности их техническоговыполнения, делают выводы | Практическаяработа |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомствос рекомендациями учителя по использованию****подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения технике выполнения****верхней прямой подача мяча через сетку** | 3 | 0 | 3 |  |  Планируют задачи для самостоятельногоосвоения техники верхней прямойподачи мяча, разучивают подводящиеупражнения, технику броска по фазам ив полной координации | Практическаяработа | Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполненияверхней прямой подачи |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Переводмяча через сетку, способом неожиданной(скрытой) передачи за голову** | 6 | 0 | 6 |  |  Рассматривают, обсуждают ианализируют образец техники передачимяча через сетку за голову, определяютеё основные элементы, особенноститехнического выполнения, делаютвыводы | Практическаяработа | техники передачимяча через сетку  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние идлинные передачи футбольного мяча** | 3 | 0 | 3 |  |  Разучивают технику длинных и короткихпередач по «прямой» и по «диагонали»(обучение в группах) | Практическаяработа | Комплекс утренней гимнастики |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические****действия игры футбол** | 2 | 0 | 2 |  |  Разучивают тактические действия встандартных игровых ситуациях(обучение в командах) | Практическаяработа | Комплекс упражнений с мячом |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 85 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержанияпрограммы, демонстрация приростов в****показателях физической подготовленности инормативных требований комплекса ГТО** | 17 | 0 | 17 |  |  Демонстрируют приросты в показателяхфизической подготовленности инормативных требований комплексаГТО | Практическаяработа | Комплекс утренней гимнастики |
| Итого по разделу | 17 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 97 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

* Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций — М: Просвещение, 2019;
* Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

http://www.fizklturavshkole.ru/
http://fizkultura-na5.ru/

https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

* мультимедийное оборудование;
* спортивное оборудование и инвентарь спортзала

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* гимнастические стенки;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические маты;
* гимнастический козёл;
* подкидной мост;
* перекладины (съёмные);
* канат;
* комплекты лыж;
* волейбольная сеть;
* баскетбольные кольца;
* мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые, медицинбол (1 кг);
* стойки для прыжков в высоту;
* эстафетные палочки;
* скакалки;
* обручи;
* кубики (ориентиры)