

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТО:

ППО учителей предметников
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШИ

О.В. Шатунова
« 30 » 08 2024г.

**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7Б КЛАССА
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель:

Соскина Ирина Владимировна

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
7. Учебный план МБОУ СОШИ на 2024 - 2025 учебный год.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми)
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения

(крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Сроки реализации программы: 1 год – 2024 – 2025 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Программа по физкультуре для 5 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц.

Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Одним из значимых разделов программы является раздел «Спортивные игры», который включает в себя такие виды спорта, как баскетбол, волейбол и футбол.

В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). I четверть – 16 часов; II четверть – 18 часов; III четверть – 18 часов; IV четверть – 16 часов. За год – 68 часов

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
 - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
 - иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
 - иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класс делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель

применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 7 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических
качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени			Без учета времени		

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Содержание учебного курса

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе

3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений

7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность
Спортивные игры – 10 часов					
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс

10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом

14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1			
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.

18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Учебная игра по упрощенным правилам	процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Принимают участие в учебной игре
Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок	1			
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.

			ширину.		
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	
Лыжная подготовка – 16 часов					

33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
34	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
35	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода		
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
37	Поворот махом на месте	1	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом		

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом наместе на лыжах. Проходят на скорость отрезокна время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7раз)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по	1			

	кругу 100-150 м				
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах (по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах (по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры – 8 часов					
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов

50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры

53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру

Легкая атлетика – 12 часов

57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега

61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение эстафетного бега	Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	

68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км
----	-------------------------	---	---	--	---

Учебно - методическое обеспечение

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. - Омск, 1997.
2. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. - М.: Педагогика, 1983. - Т. 5.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
6. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. - М., 1990.
8. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2001.
9. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021;
13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
14. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с

Материально-техническое и методическое обеспечение предмета «Адаптивная физическая культура»

Спортивное оборудование

- Щит баскетбольный – 2 шт.
- Стенка гимнастическая шведская - 2 шт.
- Скамейка гимнастическая – 4 шт.
- Турник – 1 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Секундомер - 1 шт.

Спортивный инвентарь

- Мат гимнастический - 2 шт.
- Мяч баскетбольный - 2 шт.
- Мяч волейбольный - 2 шт.
- Мяч футбольный - 1 шт.
- Мячи теннисные – 2 шт.
- Мячи набивные (1 кг) – 0 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Обруч – 12 шт.
- Конусы – 20 шт.
- Бита плоская – 1 шт.