

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»  
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5» )  
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-31-74 (факс); 3-24-60  
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП 391501001

---

Согласовано  
заместитель директора по УР  
Щекочихина Е.А

Принята  
Педагогическим советом  
Учреждения  
протокол № 9 от 08.06.2023 г.

Утверждена  
директор \_\_\_\_\_ Е.Т.Пуш  
приказ № 71-ос от 08.06.2023г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 3 класса  
(1 вариант)**

Разработчик

Сарибаева А.Г.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения учителей  
начальных классов и учителей  
предметников протокол № 4 от 31.05.2023 г.

г. Багратионовск  
2023/2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 3 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

**Нормативно-правовую базу** разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 3 «А» класса составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:

Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;

Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971года;

Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971года;

Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;

[Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955](#) «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуаль-

ными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г. № 72264)

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 289;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 ;

Устав ГБУ ОО «Школы-интерната №5»;

–Адаптированная основная общеобразовательная программа образования– обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на 2023-2024 учебный

год;

-Календарный учебный график ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на 2023-2024 учебный год.

### **Цель учебного предмета:**

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
- Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

### **Задачи:**

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

Образование и воспитание обучающихся с интеллектуальными нарушениями направлено на нормализацию их жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая воспитательная задача в общеобразовательной организации - личностное развитие обучающихся.

Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям:

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе-интернате детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел школьников и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной

организации являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы школы-интерната являются ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов;

- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и школьников является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в школе-интернате создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка, с учетом специфики заболевания, увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);

- в проведении общешкольных дел отсутствует соревновательность между классами, поощряется конструктивное межклассное и межвозрастное взаимодействие школьников, а также их социальная активность;

- педагоги школы-интерната ориентированы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

- ключевыми фигурами воспитания в школе-интернате являются классный руководитель и воспитатель, реализующие по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особенностей освоения обучающимися**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов
- спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особенностей освоения обучающимися.**

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область обязательной части учебного плана «Физическая культура». Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (3 «А» класс) рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- осознание себя как ученика;

- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- наличие мотивации к учебной деятельности;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:**

### **Минимальный уровень:**

В силу особенностей психофизического развития к данной группе относятся следующие обучающиеся:

- Иметь представления о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- Иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды;
- Уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Иметь представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- Иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах.

### **Достаточный уровень:**

- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,
- развития основных физических качеств;
- Самостоятельно участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- Знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; уметь подавать строевые команды.
- Уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов.

## **1. Знания о физической культуре**

**Цель:** Развивать представления, обучающихся здоровом безопасном образе жизни, повышение мотивации к занятиям физической культуры.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- Знать правила утренней гигиены;
- Знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам.

#### *Познавательные:*

- Владение понятием о физическом развитии;
- Овладеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

#### *Коммуникативные:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности.

#### *Регулятивные:*

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

## **1. Гимнастика**

**Цель:** Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости,

ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал.**

#### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):



основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### **Планируемые результаты:**

##### *Предметные:*

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам

##### *Познавательные:*

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

##### *Коммуникативные:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности. *Регулятивные:*  
– Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

### **3. Легкая атлетика**

**Цель:** Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление

учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным

положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе

в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание

теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.

*Познавательные:*

- Овладеть понятиями: бег, ходьба, прыжок, метание.

- *Коммуникативные:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время спортивно-учебной деятельности.

- *Регулятивные:*

- Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

**3. Игры**

**Цель:** Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** Подвижные игры:

коррекционные игры;

игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом;

прыжками;

лазанием;

метанием и ловлей мяча (в том числе

пионербол в IV-м классе); построениями и

перестроениями; бросанием, ловлей,

метанием.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

*Познавательные:*

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

*Коммуникативные:*

- Владение умением судейства в играх;

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение,

- взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

*Регулятивные:*

- Осуществление самооценки и само контроля в деятельности.

### Система оценивания знаний и умений учащихся в 3 классе

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: качественный результат процесса обучения, который включает не только уровень усвоения учеником знаний по предметам, но и уровень развития обучающихся.

35 - 50 % заданий	«удовлетворительно» (зачёт)
51 - 65 % заданий	«хорошо»
Свыше 65 % заданий	«очень хорошо» (отлично)

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2 3	ОРУ. Ходьба различном темпе. ОРУ. Бег с высокого старта.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («что изменилось», «волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4 5	<b>Входной контроль успеваемости</b>  Работа над ошибками.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Медленный бег. Отработка высокого старта. Бег с высокого старта на 30 метров. Бег на скорость 30 метров. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («что изменилось», «волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Прыжки с ноги на ногу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15

			метров. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («что изменилось», «волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («что изменилось», «волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8 9	ОРУ. Метание теннисного мяча.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность. Повороты Туловища. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (баскетбольный щит мишень). Подвижная игра («что изменилось», «метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
10	ОРУ. Повороты на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте на право, на лево без контроля зрения. Перестроение из круга в квадрат. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнение на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Перестроение по ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Перестроение в колонну по одному, по два, из круга в квадрат по ориентирам. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	ОРУ. Принятие исходных положений.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Выполнение команд «равняйся», «смирно». Синхронная работа рук и ног. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «выше земли», «третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «выше земли», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Подвижные игры «запрещенное движение», «два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «запрещенное движение», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

15	ОРУ. Подвижные игры «выше земли», «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «выше земли», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16 17	ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «самые сильные».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки» «самые сильные». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	Игры с элементами ору «выше земли», «кто быстрее», «снайпер».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «выше земли», «кто быстрее», «снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «выше земли».		Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень баскетбольный щит.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит. Подвижная игра («шишки, желуди, орешки», «снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22 23	ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием.  Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24 25	ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
26 27 28	<b>Текущий контроль успеваемости за I триместр.</b> Работа над ошибками. Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

	соседу».		
29	ОРУ. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Синхронная работа рук и ног. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижная игра («мяч соседу»«выбивала»).Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Показ и отработка челночного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Показ и отработка челночного бега 3 по 5 метров. Подвижная игра («мяч соседу» «выбивала»).Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Бег на скорость 30 метров.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег. Бег на скорость 30 метров. Подвижная игра («мяч соседу» «выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32 33	ОРУ. Показ эстафетного бега.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ эстафетного бега. Отработка передачи эстафетной палочки. Подвижная игра («мяч соседу» «выбивала»)
34	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы.Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Челночный бег 3 по 5м. Закрепление эстафетного бега. Подвижная игра («мяч соседу» «выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35 36	ОРУ. Показ и отработка прыжков в высоту.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка прыжков в высоту. Способом перешагивания. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («лягушки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37 38	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук.	2	Построение. Проверка формы.Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («мяч среднему»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы.Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба вперед, назад по гимнастической скамейке со сменой положения рук и ног. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра(«мяч среднему»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

40 41	ОРУ. Прыжки в высоту.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Синхронная работа рук и ног. Отработка прыжков в высоту до определенного ориентира. Подвижная игра («что изменилось», «волшебный мешок»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Подвижные игры: «два сигнала», «выше земли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («два сигнала», «выше земли»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Подвижные игры: «два мороза», «третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («два мороза», «третий лишний»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
44 45	ОРУ. Подвижные игры: «выше земли», «охотники и утки».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («выше земли», «охотники и утки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
46	ОРУ. Подвижные игры:	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта.
	«два сигнала», «запрещенное движение».		Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры («два сигнала», «запрещенное движение»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
47	ОРУ. Подвижные игры в зале: «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («третий лишний», «выбивала»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
48 49	ОРУ. Подвижные игры в зале: «игра в кегли», «спортивные эстафеты».	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижная игра («игра в кегли», «спортивные эстафеты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
50 51	ОРУ. Построение в колонну, шеренгу, перестроение.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Выполнение команд «равняйся», «смирно». Синхронная работа рук и ног. Построение в колонну, шеренгу, перестроение. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
52 53 54	Основные положения рук, ног, туловища. Совершенствование техники ОРУ.	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Сочетание движений рук, ног, туловища с движениями ног. Подвижная



			игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Легкий бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56 57	ОРУ. Акробатические упражнения кувырок вперед.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повторение кувырка вперед по гимнастическому мату. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Игра в кегли. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58 59	ОРУ. Отработка стойки на лопатках. <b>Текущий контроль успеваемости за II триместр.</b>	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Стойка на лопатках, согнув колени. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	Работа над ошибками. ОРУ. Лазание по наклоненной гимнастической.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег. Прыжки. Повороты туловища. Лазание по наклоненной гимнастической скамейке.
61	ОРУ. Передвижение на четвереньках по полу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках, по полу по кругу на скорость толканием мяча. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	ОРУ. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
63 64	ОРУ. Ходьба в разминочном темпе, с выполнением упражнения для рук.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в разминочном темпе, с выполнением упражнения для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижная игра («карусель», «отгадай по голосу»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Вис на гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение

			разминки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	ОРУ. Упоры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упор на гимнастической скамейке, на гимнастическом козле. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба на гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Равновесие, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног.
69 70	ОРУ. Опорные прыжки.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорные прыжки. Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71 72 73	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний».	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74 75 76	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «мяч среднему», «зоркий глаз».	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
77 78 79	ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».	3	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	ОРУ. Повороты на	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта.

	месте. Размыкание и смыкание приставным шагом.		Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Синхронная работа руки ног. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
82	ОРУ. Комплекс упражнений с набивным мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с набивным мячом. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («кто дальше бросит»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
83	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («космонавты»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	ОРУ. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85	ОРУ. Метание теннисного мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание на дальность теннисным мячом. Синхронная работа рук и ног. Подвижные игры («снайпер»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
86	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

88	ОРУ. Опорный прыжок через скамейку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок через скамейку. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Повороты туловища. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89	ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
90	ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на точность.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на точность. Синхронная работа рук и ног. Работа грудной клетки. Подвижные игры («метко в цель»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91	ОРУ. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту способом перешагивания. Техника безопасности при выполнении. Синхронная работа рук и ног. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
92	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Эстафетный бег. Синхронная работа рук и ног. Подвижная игра («у ребят порядок строгий», «догонялки»).
93 94	<b>Текущий контроль успеваемости за III триместр.</b> Работа над ошибками	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Показ низкого старта. Бег на 30 метров на время. Подвижная игра («у ребят порядок строгий» «догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
95 96	ОРУ. Эстафетный бег.	2	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Медленный бег 5 минут. Отработка передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета. Подвижная игра («у ребят порядок строгий», «догонялки»). Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
97 98 99 100	<b>Промежуточный контроль успеваемости за 2023 — 2024 уч. год.</b> Работа над ошибками.	4	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра («кто быстрее», «третий лишний»).

	ОРУ. Коррекционные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке.		Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
101 102	ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

**Описание материально-технического обеспечения  
предмета «Адаптивная физическая культура»**

№	Наименование	
4.	Мат поролоновый	2
5.	Стенка гимнастическая( качели, канат, кольца)	1
6.	Строительный поролоновый комплект № 1	3 предмета
7.	Строительный поролоновый комплект № 2	4 предмета
8.	Полоса препятствий ( обручи, поролоновые валики)	8 предметов
9.	Коврик резиновый с шипами	4
10.	Мяч резиновый	2
11.	Лента гимнастическая( 1.5 м)	4
12.	Обруч резиновый	10
13.	«Парашют цветной	1
14.	Ключка хоккейная( пластмассовая)	7

**Дидактический материал, интернет — ресурсы.**

№	Наименование
4.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
5.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы
6.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
7.	Методические издания по физической культуре для учителей
8.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
9.	<p align="center"><b>Интернет ресурсы:</b></p> <p><a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a>  <a href="https://sites.google.com">https://sites.google.com</a>  <a href="http://training.baltinform.ru">http://training.baltinform.ru</a></p> <p><a href="http://www.prosv.rumk/perspektiva/info">Официальный сайт УМК «Перспектива» - Режим доступа:tp://www.prosv.rumk/perspektiva/info</a></p>

10.	Наглядность. Специальный материал для развития высшей мыслительной деятельности, развития внимания.
11.	Разработка коррекционных упражнений: комплексы, композиции: с предметами (гимнастические ленты, обручи), для коррекции осанки.
12.	Положения о соревнованиях, сценарии спортивных праздников, «Дней Здоровья» соревнований.
13.	Комплексы: физкультминутки.
14.	Инструкция по технике безопасности.

### **Проверочные материалы**

№	Показатели уровня физической подготовленности(ГТО)
1.	Тесты: Входной контроль успеваемости, текущий контроль успеваемости(I, II, III триместры), промежуточный контроль(год)
2.	Тесты: по основам знаний в области физической культуры и спорта.
3.	Тестовые задания по гимнастике.
4.	Тестовые задания по легкой атлетике.
5.	Тестовые задания по баскетболу.
6.	Карточки индивидуальной самостоятельной работы.

### **Раздаточный материал.**

№	Наименование
Для освобожденных от урока физической культуры или дистанционного обучения	
1.	Лист наблюдения №1 «Передача мяча в парах»
2.	Лист наблюдения №2 Баскетбол «Бросок мяча в корзину»
3.	Комплекс упражнений на гибкость для роста.
4.	Комплекс упражнений на красивую осанку.
5.	Комплекс упражнений «Суставная гимнастика»
6.	Комплекс упражнений с отягощением
7.	Экспресс зарядка
8.	Проснись и работай над собой
9.	Статические упражнения. Планка 5 минут.
10.	Комплекс упражнений для ног.
11.	Комплексы утренней гимнастики.
12.	Силовые упражнения в домашних условиях.
13.	Комплекс упражнений с мячом.

## Наглядные пособия

№	Наименование
1.	Стенды по различным направления: ГТО, видам спорта, прошедшим соревнованиям, спортивным достижениям и т. д.
2.	Изображения комплексов по различным направлениям физического воспитания.
3.	Фильмы о выступлении сборной школы на областных соревнованиях, спортивных праздниках, «Днях здоровья».

## Учебно — методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год.	Количество экземпляров
в	Физическая культура. 5-6 классы: учебник для общеобразоват. учреждений;	А.П.Матвеев	Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	1
в	Авторская программа «Мой друг – физкультура»..	В. И. Ляха, А.А. Зданевич	Москва «Просвещение» 2013	1
в	«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева	Москва «Просвещение» 2014	1
в	Работаем по новым стандартам «Футбол»	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	Москва «Просвещение» 2011 г.	1
в	«Психологические особенности младших школьников с задержкой психического развития»	Н.Ю. Борякова	Методический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» № 1 2004 г	1
в	«Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»	Г.В.Алферова	Журнал «Дефектология №1 Москва «Просвещение» 2003 г.	1
в	Подвижные игры: Учеб. для	Жукова	Издательский центр	1

	студ. пед. вузов. - М.:	М.Н.	«Академия», 2002	
--	-------------------------	------	------------------	--



