

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики
«Шарканская школа-интернат».

ПРИНЯТО
Протокол заседания
педагогического совета
от 31 августа 2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Горбушина Л.В.
от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР
«Шарканская школа-интернат»
_____ Караваяев А.Г.
Приказ №171
от 31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	2 класс
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Составитель:
учитель физической культуры
Корепанов С.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 2 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 2 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 2 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 2 классе.
 - 5.1. Спортивное оборудование.
 - 5.2. Спортивный инвентарь.
 - 5.3. Литература.

1. Пояснительная записка.

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Цели: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Содержание программы.

1. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 2 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на уроках лыжной подготовки.

Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Одежда и обувь для занятий в зимний период

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по два, равнение в затылок.

Размыкание на вытянутые руки, смыкание.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Гимнастический мост.

Лазанье.

Л. По наклонной г. скамейке

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствия и перелезание гимнастическую скамейку.

Висы.

Висы до 20 сек.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Расхождение на полу

Ходьба.

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину, в высоту с разбега без контроля зоны отталкивания.

Метание.

Броски и ловля различных предметов. Метание малого мяча с места одной рукой.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в круг по ориентиру.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Подвижные и коррекционные игры.

Лыжная подготовка

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" в движении на лыжах.

Передвижение скольльзящим шагом.

Передвижение на лыжах до 400 м. по лыжне.

Спуски с горки с малым уклоном.

Подвижные игры на лыжах.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования

обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит

личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами

деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

Предметные результаты по физической культуре в 2 классе.

Минимальный уровень

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на занятиях лыжной подготовкой;

выполнение комплексов упражнений под руководством учителя;

знание основных строевых команд;

ходьба, бег в различном темпе с различными исходными положениями;

передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот переступанием в движении;

медленный бег с сохранением осанки;

Достаточный уровень

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 7 упр.)

совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;

передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, без палок;

передвижение на лыжах до 600 м.;

метание малого мяча с разбега;

прыжки в высоту, в глубину

бережное обращение с инвентарем и оборудованием

Структурно и содержательно программа для 2 класса рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета
физическая культура в 2 классе

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	32
Гимнастика	20
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	20
Общее количество часов	102

Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

№ урока	Тема	Кол-во часов	Содержание	Дата	Формируемые представления
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Познакомить учащихся с правилами безопасности	05.09	Безопасное выполнение упражнений
2	Различные виды ходьбы и бега	1	Познакомить учащихся с различными видами ходьбы и бега	06.09	Бег, ходьба
3	Различные виды ходьбы и бега	1	Познакомить учащихся с различными видами ходьбы и бега	07.09	Бег, ходьба
4	Метание мяча в цель	1	Познакомить с метанием предметов	12.09	метание
5	Метание мяча в движущую цель	1	Познакомить с метанием предметов	13.09	шеренга
6	Ускорения, бег 30 м.	1	Правила безопасности при беге	14.09	ускорение
7	Ускорения, бег 30 м.	1	Правила безопасности при перестроении в круг	19.09	ускорение
8	Ускорения, бег 60 м.	1	Правила безопасности при беге по кругу	20.09	Равномерный быстрый бег
9	Ходьба и бег по кругу	1	Правила безопасности при беге по кругу	21.09	Перемещение по кругу
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1	Правила безопасности при прыжках	26.09	Приземление
11	Прыжки в длину с разбега	1	Правила безопасности при прыжках	27.09	Разгон, толчок, приземление

12	Прыжки в длину с разбега	1	Подводящие упражнения	28.09	Разгон, толчок, приземление
13	Спрыгивание с высоты	1	Правила безопасности при прыжках	03.10	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты
14	Эстафетный бег	1	Правила безопасности	04.10	ускорения
15	Бег 400 м.	1	Правила безопасности	05.10	Равномерный бег
16	Метание мяча на дальность	1	Правила безопасности	10.10	Метание предметов на дальность
17	Метание мяча на дальность	1	Правила безопасности	11.10	Разгон, бросок
18	Прыжки в высоту	1	Правила безопасности	12.10	Толчок вверх
Гимнастика 18ч.					
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	Правила безопасности	17.10	Безопасное выполнение упражнений
20	Расчет по порядку	1	Строевые упражнения	18.10	Построения
21	Строевые упражнения	1	Повороты на месте , в движении	19.10	Координация в пространстве
22	Ходьба и бег парами	1	Правила безопасности	24.10	Передвижение с напарником
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1	Правила безопасности	25.10	Перестроение и группировка
24	Развитие физических качеств	1	Общеразвивающие упражнения	26.10	Правильная осанка
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1	Правила безопасности	31.10	Ползание с помощью рук
26	Развитие физических качеств	1	Общеразвивающие упражнения	01.11	Правильная осанка
27	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1	Правила безопасности	02.11	Прыжки на одной ноге
28	Развитие физических качеств	1	Общеразвивающие упражнения	14.11	Правильная осанка

29	Ходьба и бег враспынную	1	Подвижные игры	15.11	Ходьба и бег в рассыпную
30	Перестроение в круг	1	Строевые упражнения	16.11	Правильное перестроение и ориентирование в пространстве
31	Мостик	1	Акробатика	21.11	Гибкость
32	Упражнение с м/мячами. Равновесие на скамейке.	1	Общеразвивающие упражнения	22.11	Равновесие и координация в пространстве.
33	Ходьба между предметами Игра «Два Мороза»,	1	Общеразвивающие упражнения	23.11	Равновесие и координация в пространстве.
34	Произвольное лазание по скамейке	1	Лазания . перелезания	28.11	Равновесие
35	Висы на г. стенке	1	Висы и упоры	29.11	Развитие качеств
Подвижные игры 8ч.					
36	Ходьба и бег в колонне по одному	1	Игры с элементами бега	30.11	Правила игры
37	Бег. ускорения	1	Игры с элементами бега	05.12	Правила игры
38	Ходьба между предметами Игра «Два Мороза»,	1	Правила безопасности	06.12	Правила игры
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1	Игры с элементами бега и прыжков	07.12	Правила игры
40	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд Игра «Уступи дорогу...»	1	Игры с элементами бега и прыжков	12.12	Быстрое передвижение
41	Игры «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1	Игры для развития координационных способностей	13.12	Правила игры
42	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1	Подвижные игры	14.12	Координация движений

43	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	Подвижные игры	19.12	Быстрое передвижение
Лыжная подготовка 30 ч.					
44	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1	Правила безопасности	20.12	Правила поведения
45	Передвижение с лыжами в руках, строевые упражнения	1	Строевые упражнения	21.12	Заинтересованное передвижение
46	Ступающий шаг без палок	1	Произвольное передвижение	26.12	передвижение
47	Скользящий шаг без палок	1	Освоение попеременного двухшажного хода	27.12	Скользящий шаг
48	Скользящий шаг без палок		Освоение попеременного двухшажного хода	28.12	Скользящий шаг
49	Скользящий шаг без палок	1	Освоение попеременного двухшажного хода	10.01	Скользящий шаг
50	Передвижение на лыжах до 500м.	1	Развитие выносливости	11.01	Выносливость
51	Одноопорное скольжение	1	Освоение попеременного двухшажного хода	16.01	Скользящий шаг
52	Одноопорное скольжение	1	Освоение попеременного двухшажного хода	17.01	Скользящий шаг
53	Одноопорное скольжение	1	Освоение попеременного двухшажного хода	18.01	Скользящий шаг
54	Скользящий шаг с палками	1	Освоение попеременного двухшажного хода	23.01	Скользящий шаг
55	Скользящий шаг с палками	1	Освоение попеременного двухшажного хода	24.01	Скользящий шаг
56	Спуск со склона малой крутизны	1	Совершенствование стойки спуска	25.01	Высокая, низкая стойки спуска

57	Спуск со склона малой крутизны	1	Совершенствование стойки спуска	30.01	Высокая, низкая стойки спуска
58	Повторное передвижение в быстром темпе до 100м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	31.01	Бег в максимальном темпе
59	Равномерное передвижение на лыжах до 1км.	1	Развитие выносливости	01.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
60	Равномерное передвижение на лыжах до 1км.	1	Развитие выносливости	06.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
61	Повторное передвижение в быстром темпе до 100м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	07.02	Бег в максимальном темпе
62	Обучение толчку лыжей	1	Освоение попеременного двухшажного хода	08.02	Толчок, прокат лыжи
63	Обучение толчку лыжей	1	Освоение попеременного двухшажного хода	13.02	Толчок, прокат лыжи
64	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	14.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
65	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	15.02	Выполнение правил игры
66	Повторное передвижение в быстром темпе до 100м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	20.02	Бег в максимальном темпе
67	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	21.02	Выполнение правил игры
68	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	22.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
69	Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Развитие выносливости	27.02	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
70	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	28.02	Выполнение правил игры
71	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	29.02	Выполнение правил игры
72	Подъем "лесенкой", "елочкой"	1	Передвижение в гору	05.03	Подъем на склоны разной крутизны
73	Подъем "лесенкой", "елочкой"	1	Передвижение в гору	06.03	Подъем на склоны разной крутизны

74	Повторное передвижение в быстром темпе до100м.	1	Развитие скоростно-силовых качеств	07.03	Бег в максимальном темпе
75	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие физических качеств	12.03	Выполнение правил игры
76	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации движений	13.03	Выполнение правил игры
77	Подвижные игры на лыжах		Развитие координации движений	14.03	Выполнение правил игры
78	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации	19.03	Передвижение в режиме умеренной интенсивности
79	Подвижные игры на лыжах	1	Развитие координации движений	21.03	Выполнение правил игры
80	Строевые упражнения	1	Правила поведения на уроках в спортивном зале	02.04	Правильное поведение на занятиях
81	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в спортивном зале		Подвижные игры Правила поведения на уроках подвижных игр	03.04	Правильное поведение на занятиях
82	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	04.04	Правила игры
83	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	09.04	Правила игры
84	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	10.04	Правила игры
85	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	11.04	Правила игры

86	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	16.04	Правила игры
87	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	17.04	Правила игры
88	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	18.04	Правила игры
89	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	23.04	Правила игры
90	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств	24.04	Правила игры
91	Подвижные игры	1	Развитие скоростно-силовых качеств Легкая атлетика 12 ч.	25.04	Правила игры
92	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетики	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики	02.05	Правильное поведение на занятиях
93	Ходьба и бег	1	Различные виды ходьбы и бега	07.05	Ходьба и бег в различном темпе
94	Ходьба и бег	1	Различные виды ходьбы и бега	08.05	Ходьба и бег в различном темпе
95	Высокий старт, ускорения	1	Различные виды ходьбы и бега	14.05	Старт, ускорение
96	Высокий старт, бег 60м.	1	Различные виды ходьбы и бега	15.05	Старт, ускорение
97	Метание мяча на дальность	1	Метание, броски мячей	16.05	Разбег, бросок
98	Метание мяча на дальность	1	Метание, броски мячей	21.05	Разбег, бросок

99	Бег в равномерном темпе до 6мин.	1	Различные виды ходьбы и бега	22.05	равномерный бег в умеренной интенсивности
100	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжки, многоскоки	23.05	Разбег, приземление
101	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжки, многоскоки	28.05	Разбег, приземление
102	Прыжки в высоту с разбега	1	Прыжки, многоскоки	29.05	Разбег, приземление

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют- нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 2 классе.

Спортивное оборудование.

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера -2шт
2. Стенка гимнастическая ----- 1шт
3. Скамейка гимнастическая -----2шт
4. Стойки волейбольные, сетка в/б 1 к.
5. Доска гимнастическая для лазания----- 1 шт
6. Турник для силовых упражнений-----1шт
7. Стойка для прыжков в высоту -----2шт

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический -----4 шт
2. Коврик ППЭ -----4шт
3. Коврик массажный - 2шт
4. Мяч баскетбольный -----4шт
5. Мяч волейбольный -----4шт
6. Мяч футбольный -----4шт
7. Массажер для стоп -----1 шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная -----1шт
10. Секундомер -----1 шт

Литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т.В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкина Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 2 класс.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Список учебно-методической литературы.

7. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.

8. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

9. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

10. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

11. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

12. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.

Разделы	Количество часов
Легкая атлетика	32
Гимнастика	20
Лыжная подготовка	30
Подвижные игры	20
Итого	102