

**Аннотация к адаптированной рабочей программе по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
4 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена для обучающегося 4 класса.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) с учетом психофизических особенностей учащегося, его познавательной деятельности и адаптирована применительно к его способностям и возможностям.

Программа содержит пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, описание учебно – методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Общее число часов, отведённых для изучения предмета «Адаптивная физическая культура», составляет 68 часов, 2 часа в неделю.

Приложение: адаптированная рабочая программа по учебному предмету
« Адаптивная физическая культура» 4 класс

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Кемчугская средняя общеобразовательная школа
имени М.А. Хлебникова"**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 7 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем
директора по УВР

Н.Б. Мерзлякова
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора МКОУ
«Кемчугская СОШ
имени М.А.
Хлебникова»

Е.В. Вильток
Приказ № 81 от «31»
августа 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 4 класса

с. Жуковка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 4 класса составлена на основе программно-методических материалов «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта»./ Под ред. И.М. Бгажноковой (Л.Б. Баряева, А.П. Зарин).

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим. получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвижения формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений). поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. стимуляция появления новых движений;

2.Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Основы гимнастики». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

минимальный уровень, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;

достаточный уровень, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.). А

такой раздел как «велосипедная подготовка», « плавание» не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид, распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел « **Основы гимнастики**» включены физические упражнения, которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел « **Физическая подготовка**» включает в себя ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет « Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемый в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класс (2 вариант). Образовательная область - «Физическая культура». На его изучение отведено 68 часов, 2 часа в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- чередовать ходьбу с бегом;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

Получит возможность научиться:

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

Организационная структура уроков:

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», « Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами дома.

В раздел « Основы гимнастики» включены обучение общеразвивающим упражнениям с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимся правил игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и

наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Общая подготовка:

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления совместно с учителем. Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.

Бег:(Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег по ориентирам; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.

Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча в цель. Метание с места.

Основы гимнастики:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-*построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», бег по прямой и со сменой направлений с учителем.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. - *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. - *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу;

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-**с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка.. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической скамейке . Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча сбоку, назад, вперед. Переноска 2 набивных мячей; переноска 8-1-гимнастических палок.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (, « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной»)

Игры с бегом и прыжками, « К своим флажкам»,» Болото», Прыг-скок» , « Удочка»).

Игры с метанием и ловлей: (« Снайперы», « Поймай предмет», «Сбей кеглю», « Кольцеброс»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Физическая подготовка	30
2	Основы гимнастики	12
3	Коррекционные подвижные игры	21
4	Лыжная подготовка	5
	ИТОГО	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
1.	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	7.09
2.	Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.	8.09
3.	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»	14.09
4.	Ловля и передача мяча в движении.	15.09
5.	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.	21.09
6.	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	22.09
7.	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	28.09
8.	Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	29.09
9.	Ведение мяча на месте с передачей в парах.	5.10
10.	Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах.	6.10
11.	Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	12.10
12.	Разучивание подвижной игры	13.10
13.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки»	19.10
14.	Ведение мяча на месте с броском в кольцо.	20.10
15.	Передача мяча с броском в кольцо в парах.	26.10
16.	Игра: «Мяч через сетку».	27.10
17.	Техника безопасности при занятии гимнастикой.	9.11
18.	Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	10.11
19.	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	16.11
20.	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.	17.11
21.	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	23.11
22.	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	24.11
23.	Прыжок через барьер с места.	30.11
24.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1.12
25.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	7.12
26.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	8.12
27.	Перепрыгивание через шнур.	14.12
28.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	15.12
29.	Ходьба и бег врассыпную.	21.12

30.	Перелезания со скамейки на скамейку	22.12
31.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	28.12
32.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	29.12
33.	Вис на рейке гимнастической стенки.	11.01
34.	Занятия на открытом воздухе зимой	12.01
35.	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	18.01
36.	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	19.01
37.	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	25.01
38.	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимушка-зима»	26.01
39.	Ведение санок с объездом препятствий. Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1.02
40.	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске.	2.02
41.	Ходьба на лыжах.Выполнение ступающего шага.	8.02
42.	Ходьба на лыжах. Продвижение вперед (в сторону)приставным шагом.	9.02
43.	Выполнение подъёма в горку на лыжах.	15.02
44.	Выполнение торможения при спуске на лыжах со склона	16.02
45.	Выполнение попеременного двухшажного хода	22.02
46.	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	29.02
47.	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	01.03
48.	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	07.03
49.	Удар клюшкой по мячу на дальность	14.03
50.	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	15.03
51.	Удар клюшкой по мячу в цель.	21.03
52.	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	22.03
53.	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	04.04
54.	ОРУ в движении шагом.	05.04
55.	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	11.04
56.	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	12.04
57.	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	18.04
58.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	19.04
59.	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	25.04

60.	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	26.04
61.	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	02.05
62.	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	03.05
63.	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	10.05
64.	Тестирование – бег на скорость 30 метров	16.05
65.	Тестирование – прыжок в длину с места.	17.05
66.	Тестирование – челночный бег.	23.05
67.	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	24.05
68.	Выполнение упражнений	30.05

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
- 10.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
- 11.Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 19988

Материально -техническое обеспечение:

1. Гимнастическая стенка.
2. Гимнастические скамейки.
3. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
4. Мячи (набивные, теннисные, баскетбольные, футбольные)
5. Коврики гимнастические.
6. Маты гимнастические.
7. Набор для бадминтона.
8. Обручи разных размеров.
9. Лыжи, лыжные палки
10. Тренажёры