

**Адаптивная физическая культура**

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана на основе:

* Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
* Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом №1599 от 19.12.2014 г. Министерством образования и науки Российской Федерации
* Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
* .Адаптированной основной общеобразовательной программ (далее ― АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 (утверждено приказом №82/1 от 27.08.2024г.)
* Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения детей, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Положения опорядкеразработки рабочей программы по учебному предмету, курсов, в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5» (утверждено приказом №90/1 от 30.08.2019г.)
* Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5» (утверждено приказом №82 от 27.08.2024г.)

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем разви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушения­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизи­ческого развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава обучающихся 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

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.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис).

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на проведение уроков по адаптивной физической культуре в 1-4 классах отводится по 3 часа в неделю, за учебный год – 102 часа, в 5-9 классах отводится по 2 часа в неделю, за учебный год – 68 часов.

**Распределение учебного времени по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Учебный год | | | | Год |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| 1 | 24 | 24 | 30 | 21 | 99 |
| 2 | 24 | 24 | 33 | 21 | 102 |
| 3 | 24 | 24 | 33 | 21 | 102 |
| 4 | 16 | 16 | 33 | 21 | 102 |
| 5 | 16 | 16 | 22 | 14 | 68 |
| 6 | 16 | 16 | 22 | 14 | 68 |
| 7 | 16 | 16 | 22 | 14 | 68 |
| 8 | 16 | 16 | 22 | 14 | 68 |
| 9 | 16 | 16 | 22 | 14 | 68 |

Содержание учебного предмета

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках по адаптивной физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **\_Практичесий 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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.  **- бег**: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.  **- 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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.  **- 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 35 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.  **Практический материал:** (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо ,налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», «Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»  **Общеразвивающие упражнения без предметов:**  -у*пражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.  - *упражнения для укрепления мышц спины и живота*: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.  - *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*: из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.  *- упражнения для мышц ног*: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе ( медленно и быстро). Приседание на двух ногах.  - *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.  - *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.  - *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.  - *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.  - *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.  **Упражнения с предметами:**  -**с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.  - **с флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.  - **с малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.  - **с малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.  - **с большими мячами**: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.  **Лазание и перелазание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропускаяреек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.  **Упражнения на равновесие**: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.  Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с. | 30 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.  **Коррекционные игры: (** «Наблюдатель», «Иди прямо**»**).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи»,», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы- бананы», «Пумба-худышка»).  **Игры с бегом и прыжками**: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки»). | 30 |
| Всего |  |  | 99 |

**Планируемые результаты**

***На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:***

*Личностные:*

* положительное отношения к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Коммуникативные:*

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять своё поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

*Регулятивные:*

* входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве зала, класса, учебного помещения;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
* работать со спортивным инвентарем;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать с учетом выявленных недочетов.

**Уровни овладения предметными результатами**

*Минимальный:*

* представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.

*Достаточный:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и других видов физической культуры;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др..

Содержание учебного предмета

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Осознание себя учеником. Содержать в чистоте одежду и обувь. Определять понятия опрятность, аккуратность. Выполнять правила утренней гигиены. ТБ на уроках адаптивной физической культуры. Знать основные правила закаливания. Чередовать физическую нагрузку и отдых | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.  **Практический материал:**  **- Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра.  **Бег:** (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; 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. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.  **Метание**: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность). | 32 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения**: понятие о правильной осанке, равновесии.  *-построения и перестроения*: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.  **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 развитии мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.  - *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.  - *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. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением 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 с отягощением; 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 флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.  **- 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. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.  **Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание 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 в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.  **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения. | 35 |
| 4 | Подвижные игры и спортивные игры | **Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает- не летает» «Что изменилось» «Волшебный мешок»).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», Съедобное - не съедобное).  **Игры с бегом и прыжками**: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).  **Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки», «Выбивало**»).** | 29 |
| Всего |  |  | 102 |

**Планируемые результаты**

**На уроках адаптивной физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:**

*Личностные:*

* положительное отношения к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Коммуникативные:*

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять своё поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

*Регулятивные:*

* входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве зала, класса, учебного помещения;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
* работать со спортивным инвентарем;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать с учетом выявленных недочетов.

**Уровни овладения предметными результатами**

*Минимальный:*

* представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение беговых упражнений, прыжков, лазания, метания.

*Достаточный:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и других видов физической культуры;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
* комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками
* кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги
* лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом
* в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя   
  рейки
* ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии
* подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа
* ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке
* бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин
* прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)
* метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)
* построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

Содержание учебного предмета

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.  - **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег:** (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).  **Прыжки:** (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длинус разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».  **Метание:** (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность. | 32 |
| 3 | Гимнастика | Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп,степени мышечных усилий.  - *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  **Упражнения без предметов:**  *- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения сида в положении сид углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.  - *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.  - *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговыедвижения кистью во внутрь и наружу.  -*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.  - *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.  -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.  -*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.  **Упражнения с предметами:**  - **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.  - **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.  - **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.  - **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.  - **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.  **Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.  **Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.  **Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.  **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование. | 35 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.  **Коррекционные игры:** («Два сигнала», «Запрещенное движение»).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).  **Игры с бегом и прыжками**: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли»).  Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг». | 29 |
| Всего |  |  | 102 |

**Планируемые результаты**

**На уроках адаптивной физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:**

*Личностные:*

* положительное отношения к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Коммуникативные:*

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять своё поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

*Регулятивные:*

* входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве зала, класса, учебного помещения;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
* работать со спортивным инвентарем;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать с учетом выявленных недочетов.

**Уровни овладения предметными результатами**

*Минимальный:*

* представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* ходьба в различном темпе;
* выполнение беговых упражнений, прыжков, лазания, метания;
* участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и других видов физической культуры;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
* комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками
* кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги
* лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом
* в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя   
  рейки
* ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии
* подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа
* ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке
* бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин
* прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)
* метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)
* понятие высокий старт, челночный бег 3 х 5 м; бег на скорость до 40 м, эстафетный бег;
* Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра
* построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Содержание учебного предмета

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия адаптивная физическая культура, физическое воспитание. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.  **Бег:** ( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;  **Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).  **Метание:** ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность. | 35 |
| 3 | Гимнастика | **Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  *Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».  **Упражнения без предметов:**  **-** *основные положения и движения рук, ног, голова,туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.  - *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания вразличных исходных положениях: сидя,стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.  -*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.  -*упражнения для расслабления мышц*:чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.  - *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.  *Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.  - *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.  **Упражнения с предметами:**  - **сгимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.  - **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.  - **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.  - **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.  **Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.  **Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.  **Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.  **Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.  **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 30 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Коррекционные игры:**).( « Музыкальные змейки», « Найди предмет»).  **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).  **Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки»).  **Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».  **Пионербол:**  Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку. | 33 |
| Всего |  |  | 102 |

**Планируемые результаты**

**На уроках адаптивной физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:**

*Личностные:*

* положительное отношения к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Коммуникативные:*

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять своё поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

*Регулятивные:*

* входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве зала, класса, учебного помещения;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
* работать со спортивным инвентарем;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать с учетом выявленных недочетов.

**Уровни овладения предметными результатами**

*Минимальный:*

* представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* ходьба в различном темпе;
* выполнение беговых упражнений, прыжков, лазания, метания;
* соблюдение ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный:*

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и других видов физической культуры;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)
* комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками
* кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги
* лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом
* в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя   
  рейки
* ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии
* опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись
* подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа
* ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке
* бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин
* понятие *низкий старт.* Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м
* прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)
* метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)
* понятие высокий старт, челночный бег 3 х 5 м; бег на скорость до 40 м, эстафетный бег;
* игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра
* построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Содержание учебного предмета

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках по адаптивной физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **Практический материал:**  **Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег** на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; 25 - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3х10 м.  **Прыжки**: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  **Метание** малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 26 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.  **Практический материал:** построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;  **Акробатические упражнения и комбинации:** -кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назадстойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения.  **Опорные прыжки:** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе | 20 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.  **Баскетбол** - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. **Волейбол** - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 18 |
| Всего |  |  | 68 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающиеся должны знать:

-фазы прыжка в длину с разбега.

-правила поведния при выполнении строевых команд, приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».

Обучающиеся должны уметь:

-выполнять разновидности ходьбы, пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м, выпоныть прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагом разбега.

-выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь, сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать способ переноса груза.

-подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Содержание учебного предмета

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках по адаптивной физической культуры (техника безопасности). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **Практический материал:**  **Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег** : бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; - высокий старт; 29 - бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м. - варианты челночного бега 3х10 м.  **Прыжки:** - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  **Метание** малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | 26 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.  **Практический материал:** - построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание. **Акробатические упражнения и комбинации**: -два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назадстойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощьюлечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения.  **Опорные прыжки:** -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Упражнения на низкой перекладине. | 20 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.  **Баскетбол** - тойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. **Волейбол** - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 18 |
| Всего |  |  | 68 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающиеся должны знать:

-фазы прыжка в высоту с разбега «перешагивание», правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете

-как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Обучающиеся должны уметь:

-ходить спортивной ходьбой, пробежать в медленном темпе 5 мин, правильно финишировать на 60 м, правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание», метать мяч в цель с места, из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега

-подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении, выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь.

- (Волейбол) передвигать на площадке, разыгрывать мяч.

-(Баскетбол) выполнять ведение мяча с передачей, броски в кольцо, передавать мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Содержание учебного предмета

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках по адаптивной физической культуры (техника безопасности). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **Практический материал:**  **Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег**: - ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. - кроссовый бег; бег на 1500м. - варианты челночного бега 3х10 м.  **Прыжки:** - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; 33 - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  **Метание** малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | 26 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики.  **Практический материал:** - построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"  **Акробатические упражнения и комбинации**: Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения.  **Опорные прыжки:** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на | 20 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.  **Баскетбол** - тойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. **Волейбол** - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 18 |
| Всего |  |  | 68 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающиеся должны знать:

-значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

-как правильно выполнять размыкания уступам, как перестроиться из одной колонны по одному в колонну по два, три.

- как выполняются штрафные броски.

Обучающиеся должны уметь:

-пройти в быстром темпе 20-30 мин,выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег, бежать с переменной скоростью 5 мин, равномерно в медленном темпе 8 мин, выполнять полет в группировке.

-выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», выполнять прыжок через козла способом.

- (Волейбол) выполнять поднять верхнюю прямую подачу.

-(Баскетбол) выполнять остановку прыжком с поворотом, броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Содержание учебного предмета

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках по адаптивной физической культуры (техника безопасности). Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **Практический материал:**  **Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег**: низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м. - бег на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 20 минут; - кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). - варианты челночного бега 3х10 м.  **Прыжки:** - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».  **Метание:** - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | 26 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики.  **Практический материал:** - построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево.  **Акробатические упражнения и комбинации**: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения.  **Опорные прыжки:** Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  пражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. | 20 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.  **Баскетбол** - тойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. **Волейбол** - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 18 |
| Всего |  |  | 68 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающиеся должны знать:

-простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах, как измерять давление, пульс.

-что такое фигурная маршировка, требования к строевому шагу, как перенести одного ученика двумя различными способами, фазы опорного прыжка.

-(Волейбол) каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

-(Баскетбол) правильно выполнять штрафные броски.

Обучающиеся должны уметь:

-бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе, выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, выполнять опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги» с усложнениями, комбинации упражнений на бревне.

- (Волейбол) принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

-(Баскетбол) выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, броски в движении.

Содержание учебного предмета

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках по адаптивной физической культуры (техника безопасности). Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | **Теоретические сведения:** Правила поведения на уроках легкой атлетики.  **Практический материал:**  **Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  **Бег**: низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; 41 - до 70 м. - бег на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 20 минут; - кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). - варианты челночного бега 3х10 м.  **Прыжки:** - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».  **Метание:** - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | 26 |
| 3 | Гимнастика | **Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики.  **Практический материал:** - построение и перестроение на месте; -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  **Акробатические упражнения и комбинации**: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °  **Опорные прыжки:** Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. | 20 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | **Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.  **Баскетбол** - тойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. **Волейбол** - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. -передача мяча сверху, стоя спиной к цели; - нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; -прием мяча отраженного сеткой. - игра по упрощенным правилам волейбола. | 18 |
| Всего |  |  | 68 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающиеся должны знать:

-самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

-выполнять перестроения.

Обучающиеся должны уметь:

-пройти в быстром темпе 5 мин по ровной площадке или по пересеченном местности.

-бегать на короткие дистанции 100 и 200 м.

-пробежать в медленном темпе 15-20 мин.

-выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия.

- (Волейбол) выполнять все виды подач, прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары

-(Баскетбол) выполнять и передавать мяч после перемещений, выполнять ловлю и передачу мяча при перемещении, выполнять ведение мяча с обводкой, броском мяча в корзину.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

Методические пособия по адаптивной физической культуре,

Игрушки,

Свисток,

Мяч,

Тонель,

Гимнастическая палка,

Обруч,

Мягкие модули,

Сухой бассейн,

Шведская стенка,

Малый мяч,

Маты,

Скакалки,

Гимнастический козел

***Список используемой литературы***

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. СП., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
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., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
9. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пско­ва / Под ред. С. В. 13. Андреевой. — Псков, 2000.Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебник / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Спорт, 2016
10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2016. 10. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Шелехов А.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей: дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Шелехов Алексей Анатольевич; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. – СПб., 2017.