

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья № 2»
(МКОУ «Школа № 2»)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения школы
от «___» _____ 2023г.
Протокол № _____

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

«___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МКОУ «Школа № 2»
от «___» _____ 2023г.
№ _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета**

«Адаптивная физкультура»

Вариант 2

для 5-6 классов

Составитель:

Алтыникова Елена Владимировна,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

Прокопьевск 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
3. Описание места учебного предмета.....	4
4. Личностные и предметные результаты освоения программы.	4
5. Содержание учебного предмета.....	8
6. Тематическое планирование.....	12
7. Материально – техническое обеспечение.....	14

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1) Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) Учебным планом МКОУ «Школа № 2»;
- 3) Положением о рабочей программе МКОУ «Школа № 2».

Цели рабочей программы по «Адаптивной физкультуре»

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи изучения «Адаптивной физкультуре»

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.

2.Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП для пятого класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю), для 6 класса предусмотрено 68 часа в год (2 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 5-6 классах.

3.Описание места учебного предмета

В соответствии с учебным планом МКОУ «Школа № 2» учебный предмет «Адаптивная физкультура» является отдельным предметом и входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана.

Примерная рабочая программа по курсу «Адаптивная физкультура» в 5 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 рабочие недели).

В 6 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

4.Планируемые результаты изучения учебного предмета

5 класс

Личностные результаты

Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.

Предметные результаты

Минимальный уровень

Выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года.

Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.

Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам.

Представление о закаливании организма.

знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований.

Адекватно реагировать на замечания учителя.

Достаточный уровень

Представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека.

Самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения.

6 класс

Личностные результаты

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты

Минимальный уровень

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма;

знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала.

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе;

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

5.Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания об адаптивной физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Упражнения с предметами и без предметов», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

5 класс

Общие сведения

Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Развитие понятий физическая культура, физическое воспитание.

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 в различных 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

С гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. 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.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на скамейке. Ходьба по 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.

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; челночный бег (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.

Подвижные 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 флажкам», «Уголки».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

6 класс

Знания об «Адаптивной физкультуре»

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Упражнения в лазаньи и перелезании.

Упражнения в поднимании и переноске грузов (мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.)

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с

передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Игры

Подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Упражнения без предметов и с предметами

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо.

Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.

Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку.

6. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Общие сведения о физкультуре	2	Развитие понятий физическая культура, физическое воспитание. Знания о режиме дня, его основное содержание. Техника безопасности.

2	Гимнастика	14	Построение и перестроение. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий.
3	Упражнение с предметами	22	Упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с малыми мячами, со скакалкой.
4	Легкая атлетика	30	Лазание и перелазание под дугой, сквозь обруч, на четвереньках. Разновидности бега, ходьбы, прыжки, метание.
5	Игры	14	Разновидности игр.
6	Упражнения без предметов	20	Упражнения на дыхание, на расслабление мышц, для мышц голеностопных суставов.

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	Знания об адаптивной физкультуре	2	Знания об АФК: режим дня и его основное содержание. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта в беговых упражнениях. Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования.
2	Легкая атлетика	22	Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. Знания о ФК: Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Техника прыжка в длину с места. Техника метания на дальность. Равномерный бег до 60 и 100 м. Техника метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка до 10 мин. Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Способы ФД: Проведение физкультминутки на внимание
3	Игры	12	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой. Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутр. стороной стопы.
4	Гимнастика	20	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. Техника упражнений на гимнастической скамейке. Техника прыжка со скамейки. Прыжки в высоту 30 см. Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной

			эстафете.
5	Упражнения без предметов и с предметами	12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, гимнастические маты, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

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

4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

6. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997

