

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха, Пермский край**

ПРИНЯТО:
ППО «Сопровождение»
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
_____ А.М. Братчикова
29.08.2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся **Особый Ребенок 1, Особый Ребенок 3**
на **2025-2026 учебный год****

Учитель физкультуры:

Востриков А.Г.

г. Губаха, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе **нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШ;
7. Учебный план МБОУ СОШ на 2025 - 2026 учебный год.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Адаптированная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушениями интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в классе ОР 1, ОР 3 направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | |
| 3 | Спортивные игры | 16 | |
| 4 | Гимнастика | 20 | |
| 5 | Легкая атлетика | 16 | |
| | Итого: | 68 | |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---------------------------|--|--------------|---|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика– 16 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с построением с организованным построением. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Ознакомление с построением с организованным построением | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. |
| 2 | Построение в шеренгу по одному. | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами обще развивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 3 | Ходьба строем | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с | Выполняют построение по показу учителя. | Выполняют построение по показу учителя. |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|--|
| | | | командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 4 | Ходьба в заданном направлении | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения |
| 5 | Бег в строю | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | <p>правильное положение тела. Бег с строем в медленном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> | <p>Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 6 | Бег в заданном направлении | 1 | <p>Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> | <p>Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег в заданном направлении Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег в заданном направлении Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 7 | Общеразвивающие упражнения с мячами | 1 | <p>Выполнение упражнений с мячом. Выполнение беговых упражнений с мячом на точность.</p> | <p>Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем</p> | <p>Выполняют упражнения с мячом по показу и инструкции учителя.</p> |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | учителя | |
| 8 | Корректирующие дыхательные упражнения | 1 | Комплекс дыхательных упражнений с элементами ходьбы. | Выполняют упражнения после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя |
| 9 | Ходьба и бег в колонне по одному | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Бег в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 10 | Ходьба с изменением темпа | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Ходьба с изменением темпа. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | | с изменением темпа наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 11 | Бег с изменением темпа | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег с изменением темпа с сохранением правильного положения тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег с изменением темпа. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения |
| 12 | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1 | Выполнение упражнений флажками. Выполнение упражнений с флажками по команде учителя на точность. | Выполняют упражнения после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя |
| 13 | Построение в шеренгу по одному с предметами | 1 | Построение с организованным перестроением шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | | | Повторение подвижной игры элементами обще развивающих упражнений | учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя | Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 14 | Сюжетные коррегирующие упражнения | 1 | Комплекс упражнений с элементами игры | Выполняют упражнения после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя |
| 15 | Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Ходьба и бег с изменением направления движения. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг и бег с изменением заданного направления наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 16 | Ходьба и бег в колонне по одному противоходом | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. Ходьба и бег в колонне по одному противоходом. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | Выполнение комплекса утренней гимнастики. | развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг и бег против хода наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| Спортивные игры – 16 часов | | | | | |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры |
| 18 | Правила игры в пионербол | 1 | Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям пионерболом, обязанности | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе. | игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | |
| 19 | Перемещение по площадке в пионерболе | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 20 | Перемещение по площадке в пионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения |
| 21 | Прием и передача мяча двумя руками | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером) | игровые умения |
| 22 | Прием и передача мяча двумя руками | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |
| 23 | Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | приема и передачи мяча двумя руками у стены и в пара | пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером) | |
| 24 | Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения |
| 25 | Бросок мяча через сетку одной рукой | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 26 | Бросок мяча через сетку одной рукой | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|--|---|
| | | | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 27 | Ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 28 | Ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 29 | Техника подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | | | (подача мяча в пионерболе) | Выполняют и используют игровые умения |
| 30 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения |
| 31 | Учебная игра в пионербол | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 32 | Учебная игра в пионербол | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| Гимнастика — 20 часов | | | | | |
| 33 | Инструктаж по положению рук, ног, туловища, головы. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Инструктаж по положению тела во время гимнастических упражнений. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках , отвечают на вопросы односложно. Выполняют простые виды упражнений с правильным положением тела , с сохранением осанки. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках , отвечают на вопросы односложно. Выполняют простые виды упражнений с правильным положением тела , с сохранением осанки. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| 34 | Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра | 1 | Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. |
| 35 | Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра | 1 | Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. |
| 36 | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 1 | Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют упражнения на равновесие : повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 37 | Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 1 | Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют упражнения на равновесие : повороты с различными движениями | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | | | | рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 38 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. |
| 39 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. |
| 40 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение упражнений с предметом: удержание мяча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с мячом в | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | | руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание Эстафета с мячом. | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение упражнений с предметом: удержание мяча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с мячом в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание Эстафета с мячом. | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 42 | Ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны | 1 | Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической ск | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны | 1 | Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | | | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | |
| 44 | Упражнения на равновесие (балансир) | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие. Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 45 | Упражнения на равновесие (балансир) | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие. Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 46 | Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом. | 1 | Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| | | | Подвижная игра с бегом | | |
| 47 | Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом. | 1 | Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. |
| 48 | Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. |
| 49 | Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты | 1 | Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. |
| 50 | Прыжки на одном месте на двух ногах поочередно на одной ноге | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Прыжки на одном месте на двух ногах поочередно на одной ноге | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|---|---|
| | | | | Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. | Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. |
| 51 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. . Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. . Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя |
| 52 | Приседание в парах | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Приседание в парах | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к приседанию. Выполняют задания в движении для подготовки к приседанию в медленном темпе. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к приседанию. Выполняют задания в движении для подготовки к приседанию в медленном темпе. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя |
| Легкая атлетика 16 часов | | | | | |
| 53 | Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с | 1 | Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | изменением шага | | | | |
| 54 | Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага. |
| 55 | Бег на короткую дистанцию | | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 56 | Бег на короткую дистанцию | 1 | | | |
| 57 | Бег на среднюю дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|---|--|
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 61 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 62 | Метание мяча на дальность | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание мяча на дальность с полного разбега | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега |
| 63 | Метание мяча на дальность | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание мяча на дальность с полного разбега | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега |
| 64 | Толкание набивного мяча | 1 | Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1кг. Толкают набивной мяч весом до 2кг |
| 65 | Толкание набивного | 1 | Выполнение упражнений в | Выполняют прыжок в длину | Выполняют прыжок в длину с |

| | | | | | |
|----|------------------------|---|---|--|--|
| | мяча | | подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1 кг. Толкают набивной мяч весом до 2 кг |
| 66 | Эстафета 4*30 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м) |
| 67 | Эстафета 4*30 м | 1 | | | |
| 68 | Кроссовый бег до 300 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,1 км | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,3 км |

Перечень учебно-методической литературы:

- Программа «Особый ребенок» («Интеграция детей с умеренными и тяжелыми нарушениями интеллекта в современную образовательную среду»: учебно – методическое пособие. В 2-х частях. Ч.1. Пермь, ПКИПРО,2010 г.)
- «Веселая физкультура»: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-2 –е изд. – М.: Просвещение, 1997.
- Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение.