

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай».

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:

/Самойлова Т.И./
Приказ № 48/19 от 30.08. 2024г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от 27.08.2024г
_____/Ширшова Н.В./

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____/Станина Л.В./
30.08. 2023 г.

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 30.08.2024г

Рабочая программа по предмету

«Адаптивная физическая культура»

Программу составила: учитель Левашкина Л.В.

Класс: 4

В основу разработки рабочей программы по предмету положены:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4классы. Под ред. В.В.Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС , 2021 год.

2024-2025 уч. год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 1 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай приказ №51 от 01.09.2023 г., с изменениями приказ №48/1 от 30.08.2024.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай(приказ №59/16 от 30.08.2021 г).
7. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Подготовительный, 1-4 классы» - Под ред. В.В.Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС , 2020 год.
8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай на 2024-2025 учебный год.
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115"

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 4 класса.

Срок реализации программы по предмету - 2024-2025 учебный год.

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- раскрыть возможные избирательные способности и интересы обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества(настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Поставленные задачи решаются только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных состязаний.

II.Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура является одним из важнейших предметов учебного плана. Она решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, но и связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучающиеся 4 класса распределены по специально – медицинским группам здоровья.

Принадлежность к каждой из групп определяет режим занятий физической культурой, который наиболее соответствует их состоянию здоровья.

Каждая из групп предусматривает ограничение объема физической нагрузки, степень которой зависит от состояния здоровья данного ребенка, его заболевания и других критериев состояния организма

Знание особенности детей, относящихся к специальным группам, дает учителю возможность организовывать и строить урок удобным для детей способом.

Так, обучающиеся группы «А» и основной группы здоровья, осваивают программу по физической культуре для 4 класса. Обучающиеся группы «Б» занимаются совместно с классом, по программе ЛФК. Каждый урок физической культуры для группы «Б» содержит упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения

Поэтому особое внимание на уроках физической культуры уделяется лично-ориентированному, индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий для всех групп здоровья:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Результаты освоения предмета «ЛФК» для группы обучающихся «Б» отражены в минимальных уровнях освоения предмета.

Уроки физической культуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана для детей с интеллектуальными нарушениями в предметной области «Адаптивная физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса, курс предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 99 ч.

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура», определено недельным учебным планом образования обучающихся и составляет 3 часа в неделю.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

4.1.Предметные результаты

Достаточный уровень

Обучающиеся научатся

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- знать правила и техники выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный уровень

Обучающиеся научатся

- выполнять под руководством учителя и самостоятельно упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения.
- участвовать в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4.2.Базовые учебные действия, сформированные к концу реализации программы

Личностные учебные действия

Обучающийся научится:

- осознавать себя как гражданина России, испытывать чувство гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- оценивать свое физическое состояние;
- положительно относиться к занятиям физической культурой;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные учебные действия

Обучающийся научится:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
 - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения во время уроков физической культуры;
- 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;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия

Обучающийся научится:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и других носителях).

V.Содержание учебного предмета

Четверть	1ч	2ч	3ч	4ч	Всего часов
Название раздела					
Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).	9	15	8	9	41
Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).	9	3	6	6	24
Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).	-	-	15	-	15
Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).	6	5	-	8	19
Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса)					
Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке,					

ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).					
Всего часов	24	23	29	23	99

VI. Календарно-тематическое планирование (99ч)

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционно-развивающей работы
1 четверть – 24ч							
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	1.09	Умеют применять правила безопасности		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий, ходят на носках, пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
2	Ходьба и бег. Игра «Смена сторон»	1	4.09	Научатся бегать на короткую дистанцию правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Мяч, секундомер, свисток.	Повторяют правила ходьбы и бега.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Бег с ускорением. Бег на 30 м.	1	6.09	Научатся бегать на короткую дистанцию	Метр, мел, рулетка.	Повторяют правила ходьбы и бега.	Развитие согласованности работы рук и ног.
4	Ходьба на носках, пятках.	1	11.09	Научатся ходить под счёт	Метр, мел, рулетка.	Выполняют основные	Развитие двигательной

	Обычный бег. Бег с ускорением.			правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		движения в ходьбе и беге.	активности
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	13.09	Научатся ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Мяч, секундомер, свисток	Выполняют ОРУ, бег с ускорением	Развитие навыков пространственной ориентировки.
6	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	15.09	Научатся выполнять челночный бег, соблюдая технику выполнения		Выполняют бег, участвуют в эстафете	Развитие согласованности работы рук и ног.
7	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	18.09	Выполняют основные движения	Метр, мел, рулетка.	Выполняют бег, метают	Развитие согласованности

						мяч.	работы рук и ног.
8	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель	1	20.09	Научатся правильно выполнять бег, метать мяч	Метр, мел, рулетка.	Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Развитие согласованности работы рук и ног.
9-10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.	2	22,25.09	Научатся правильно выполнять основные движения	Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Выполняют основные движения, упражнения на внимание	Развитие слухового восприятия и координации
11-12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	27,29.09	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Мячи по кол-ву обучающихся, метр, мел, рулетка	Метают мячи на дальность с места из различных положений	Развитие общей моторики
13	Метание малого	1	2.10	Научатся	Мячи по кол-ву	Метают мячи	Развитие общей

	мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».			правильно выполнять основные движения в метании.	детей, метр, мел, рулетка	на дальность с места из различных положений.	моторики
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.	1	4.10	Научатся правильно выполнять основные движения в метании	Метр, мел, мячи		Развитие зрительного восприятия
15	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две..	1	6.10	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках.	Метр, мел	Прыгает в длину с места, с разбега. Выполняет эстафеты в соответствии с правилами	Развитие пространственной ориентировки.
16-17	Бег по пересеченной местности	2	9,11. 10	Научатся бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.			Развитие умения передвигаться в заданном направлении и в заданном темпе.
18-19	Подвижные игры с баскетбольным	4	13,16, 18,20.	Научатся двигаться с	Мячи		Развитие зрительного

20-21	мячом. Подвижная игра «Передал-садись».		10	мячом, вести мяч на месте и в движении			восприятия.
22-23-24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	3	23,25. 27.10		Мячи		Развитие двигательных способностей, общей моторики
2 четверть – 22ч							
25	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1	8.11	Умеют выполнять строевые команды.		Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие двигательных способностей
26-27	Акробатика . Строевые упражнения.	2	10,13. 11	Выполняют строевые команды, выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации.		Выполняют размыкание и смыкание приставными шагами.	Развитие пространственной ориентировки
28-29	Акробатика . Строевые упражнения. Стойка на	2	15,17. 11	Выполняют стойку на лопатках.	Маты	Выполняют стойку на лопатках,	Развитие пространственной ориентировки.

	лопатках.					согнув ноги.	
30-31	Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	2	20,22.11	Умеют выявлять различия в основных способах передвижения человека.		Выполняют разные способы передвижения	Развитие пространственной ориентировки.
32-34	Висы. Строевые упражнения	3	24, 27,29.11	Умеют выполнять висы на стенке	Шведская стенка	Делают стойку на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Развитие двигательных способностей, общей моторики
35-37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	3	1,4,6.12	Умеют преодолевать полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания.	Гимнастическая скамейка, шведская стенка	Преодолевают полосы	Развитие скоростных и координационных способностей
38-40	Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения	3	8,11, 13.12	Умеют выполнять акробатические комбинации.	Гимнастические палки	Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.	Развитие пространственной ориентировки.
41-	Опорный	3	15,18,	Освоят	Канат	Выполняют	Развитие

43	прыжок, лазанье.		20.12	выполнение опорного прыжка, лазание по канату		опорный прыжок, лазание по канату.	координационных способностей
44-45-46-47	Гимнастика с элементами акробатики .	4	22,25, 27.12	Умеют выполнять элементы акробатики		Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.	Развитие двигательных способностей, общей моторики
3 четверть – 29ч							
48	Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость.	1	10,12. 01	Умеют играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелазанием.	Обручи, мячи, скакалки	Играют в подвижные игры	Развитие зрительно-двигательных взаимодействий.
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1	15.01	Запомнят правила безопасности		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий.	Развитие мышечно-суставного восприятия.
50-	Передвижение	3	17,19,22.01	Запомнят	Лыжи	Выполняют	Развитие мышечно-

51-52	ступающим шагом без палок.			способы передвижения на лыжах		разученный способ передвижения.	суставного восприятия.
53-54	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	2	24,26.01	Умеют передвигаться скользящим шагом на лыжах.	Лыжи, палки	Играют в игру «Салки на марше»	Развитие двигательного-пространственной ориентировки
55-56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	2	29,31.01	Умеют передвигаться скользящим шагом на лыжах.	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Развитие двигательного-пространственной .
57-58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой.	2	2,5.02	Умеют передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах.		Выполняют разученный способ передвижения.	Развитие координационных способностей.
59-60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом,	2	7,9 02	Умеют передвигаться шагом на лыжах.	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Развитие глагодвигательной функции.

61-62	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Игра «Проехать через ворота	2	12,14.02	Умеют передвигаться скользящим шагом с палками на лыжах	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Развитие координационных способностей
63-64-65	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в высокой стойке	3	16,19,21.02	Выполняют повороты с переступанием на месте.	Лыжи, палки	Выполняют разученный способ.	Развитие двигательной-пространственной ориентировки
66-67-68	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	3	26,28.02, 1.03	Умеют передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах.	Лыжи, палки		Развитие умения передвигаться в заданном направлении
69-70-71-72	Игры на свежем воздухе.	4	4,6,11,13.03	Умеют бесконфликтно играть в подвижные игры, кататься с горки на санках. Выполняют правила безопасности.	Санки	Играют в зимние игры	Развитие координационных способностей
73-	Ведение мяча на	2	15,18.	Умеют вести	Мячи	Ведут мяч на	Развитие

74	месте и в движении		03	мяч		месте и в движении	глазодвигательной функции
75-76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	2	20,22.03	Владеют мячом: держат, передают	Мячи	Играют в подвижные игры на основе баскетбола	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
4 четверть – 23ч							
77-78	Прыжок в высоту с разбега.	2	1,3, .04	Умеют прыгать в высоту с разбега.		Выполняют прыжок в высоту с разбега.	Развитие координационных способностей.
79-80	Преодоление полосы препятствий.	2	5,8. 04	Умеют правильно распределять силы по дистанции.		Выполняют ОРУ, преодолевают полосу препятствий	Способствовать развитию физических качеств.
81-82	Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка.	2	10,12. 04	Умеют бегать в равномерном темпе.		Выполняют бег в чередовании с ходьбой.	Развитие пространственной ориентировки.

83-84	Старты из различных исходных положений.	2	15,17.04	Умеют выполнять старты из различных исходных положений		Выполняют старты из различных исходных положений	Развитие координационных способностей.
85	Высокий старт. Бег 30 метров –	1	19.04	Умеют выполнять бег на короткие дистанции.		Выполняют бег на короткие дистанции.	Развитие координационных способностей.
86-87	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	2	22,24.04	Умеют чередовать бег и ходьбу		Выполняют строевые упражнения, чередуют бег, ходьбу.	Развитие эмоционально-волевой сферы
88-89	Эстафеты с предметами	2	26,27.04	Умеют выполнять эстафеты с предметами	Мячи, кегли, скакалки	Участвуют в эстафетах	Развитие двигательных способностей, общей моторики
90-91	Метание мяча с разбега.	2	3,6.05	Умеют метать мяч с разбега.	Малые мячи	Выполняют метание мяча с разбега.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.
92-93	Метание мяча в вертикальную цель.	2	8,13.05	Умеют метать мяч в	Малые мячи	Выполняют метание мяча в вертикальную	Развитие прослеживающей

				вертикальную цель.		цель.	функции глаза.
94- 95- 96-	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.	3	15,17, 20.05	Умеют выполнять действия в соответствии с правилами игры.	Мячи	Играют в подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально- волевой сферы воспитанников.
97- 98- 99	Подвижные игры с бегом и прыжками	3	22,24.05	Умеют выполнять действия в соответствии с правилами игры.	Скакалки, кегли	Играют в подвижные игры, соблюдая правила.	Коррекция эмоционально- волевой сферы воспитанников.

*** В графе «Планируемый результат» отражен только достаточный уровень усвоения темы урока.**

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

7.1. Учебно-методическое обеспечение:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы.
Под ред. В.В.Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС , 2014 год.

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. СПб. 2003.

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

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

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

Учебно-практическое обеспечение:

- Мячи
- Скакалки
- Кегли
- Гимнастические палки
- Обручи
- Маты

VIII. Контрольно-измерительный материал

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	7 – 6,5 с	7,5 – 6,4 с
Прыжок в длину с места	110 – 160 см	100 – 150 см
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (500 м)	Без учета результатов	

