

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Озоно – Чепецкая школа – интернат»

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей – предметников
Протокол №4 от 28.09.2024г.

Составлена на основе федеральной
адаптированной основной
общеобразовательной программы
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальным нарушением)
(вариант 1)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от 29.08.2024г.

Утверждаю:
Директор школы
Приказ № 39 от 29.08.2024г.

Рабочая программа
по физической культуре
10 класс
(вариант 1)

Составитель: Васильева Надежда Алексеевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с.Чепца 2024г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Физическая культура» (10а класс) Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 –ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утв. 24.12.2020 №44)
- Устав ГКОУ УР «Озоно-Чепецкая школа-интернат»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (от 24 ноября 2022г. № 1026);

Основная цель изучения данного предмета.

Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:

1. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
2. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Основные задачи изучения предмета:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
3. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений.
4. Формирование навыков правильной осанки статических положениях и в движении;
5. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно - сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школы 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

На занятиях учитываются интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности с учётом основного и сопутствующего заболеваний, и в связи с этим учащимся предоставляется разноуровневый по сложности материал программы.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет физическая культура входят в образовательную область – «Физическая культура». В соответствии с учебным планом количество часов на изучение данного курса отводится

10 класс по 2 часа в неделю 68 часов при проведении 40 – минутного урока..

Освоения учебного предмета, коррекционного курса, система оценивания.

Для эффективного обучения проводится систематическое изучение динамики развития базовых универсальных действий зачет: бег на короткую дистанцию, челночный бег, длинную дистанцию, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча с разбега, метание малого мяча в цель.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае. Полученные данные обрабатываются, записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учащиеся должны знать: 10 класс

1. Требования к спортивной обуви.
2. Виды и способы смазки лыж.
3. Что такое тактика игры, ее содержание, правила игры в волейбол.
4. Что такое фигурная маршировка, как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии.

Учащиеся должны уметь: 10 класс

1. Метать мячи в цель, на дальность, выполнять прыжки в длину, в высоту.
2. Передвигаться по местности на расстоянии до 2 км, на скорость.
3. Выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.
4. Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников, броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.
5. Выполнять любой опорный прыжок, подавать команды и показывать их.
6. Бегать в медленном темпе 12—15 мин;
7. Бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
8. Прыгать в длину с полного разбега.

Содержание учебного предмета 10 класс

Программа по физкультуре для 10 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Изменения вносимые в программу должны быть в обязательном порядке согласованы с медицинским персоналом школы; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно- методических задач для каждого этапа обучения должен быть прежде всего направлен на охрану жизни и здоровье учащихся.

Раздел «Легкая атлетика» - 20 часов. Включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «Гимнастики» - 16 часов. Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; мячи, обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелезания.

Упражнения в лазании и перелезании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Лыжная подготовка» - 16 часов. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения 10 класса имеется в виду прежде всего охрану жизни и здоровья обучающихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

Раздел «Спортивные игры» - 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Повторение и закрепление игр и тем, изученных в 9 классе.

Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей обучающихся

Содержание учебного предмета 10 класс

Раздел	Количество часов в разделе (четверть)	Контрольно – измерительный материал (количество на раздел)	Теория практика	Комбинированные	Практические
		1 четверть – 24 часов			
Легкая атлетика	14 часов	3 часа	1	4	6
Спортивные игры	4 часов	2 часа	1	2	4
		2 четверть – 24 часов			
Гимнастика	17	5 часов	1	6	5
		3 четверть – 30 часов			
Лыжная подготовка	19	4 часа	1	2	12
		4 четверть – 24 часов			
Спортивные игры	5	2 часа	1	1	1
Лёгкая атлетика	9	4 часа	1	3	5

Календарно – тематический план 10 класс

Раздел	№ урока в год	Тема урока	Дата	Основные предметные знания (базовые понятия по теме)	Деятельность обучающихся на уроке	Коррекционная работа
Легкая атлетика 14ч	1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	02.09.	Понятие: ушибы, ссадины, первая помощь.	Работа по карточкам.	Развитие выносливости. Быстрота двигательной реакции, координация движений. Укрепление свода стопы. Согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества.
	2	Повторение техники низкого старта. Бег до 3 минут в медленном темпе.	06.09.	Понятие: низкий и высокий старт.	Выполняют задание по инструкции учителя.	
	3	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	09.09.	Понятие: низкий старт, эстафетный бег, на Старт! Внимание! Марш!	Выполняют задания низкий старт, стартовый разгон и финиширование.	
	4	Бег с высокого старта на 60 м, финиширование. .	13.09.			
	5	Эстафетный бег (4x200м) с передачей эстафетной палочки	16.09.	Понятие: эстафетный бег, на Старт! Внимание! Марш!	Выполняют эстафетный бег. Зачёт.	
	6	Эстафетный бег (4x200м) с передачей эстафетной палочки.	20.09.			
	7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	23.09	Понятие: прыжок с места, прыжок с разбега, фазы прыжка: полет, толчок, разбег, приземление.	Выполняют прыжки в длину с разбега. Зачёт.	
	8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	27.09			
	9	Метание малого мяча вдаль.	30.09.	Понятие: цель, даль.	Выполняют метание мяча вдаль. Зачёт	
	10	Метание малого мяча вдаль.	02.10.			
	11	Бег на 60 м. игры с элементами бега.	07.10.	Понятие: пересеченная местность, короткая дистанция, длинная дистанция	Выполняют бег на дистанции	

	12	Бег на выносливость 3000 м (мал), 2000 м (дев).	11.10.			
	13	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	14.10.			
	14	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	18.10.		Зачёт	
Спортивные игры 4ч	15	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча различными способами на месте.	21.10.	Понятие: передача, ведение, бросок, пробежка.	Выполняют передачу мяча различными способами на месте, броски мяча от плеча, повороты на месте, броски по кольцу после ведения, броски по кольцу в прыжке.	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
	16	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	25.10.			
	17	Повторить упражнения 7-9 классов: различные передачи мяча, поворот на месте, броски по кольцу после ведения.	28.10			
	18	Совершенствовать технику передачи мяча в движении в парах. Игра-эстафета с ведением и броском по кольцу.				
Гимнастика 17 часов	19	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения.		Понятие: художественная, спортивная гимнастика	Выполняют строевую подготовку	Гибкость позвоночника. Укрепление мышц туловища, координация движений Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка,
	20	Акробатические упражнения.		Кувырок вперед из положения сидя на пятках. «Мост» из положения лежа на спине.	Выполняют кувырок вперед, назад, равновесие, стойку на лопатках, мост.	
	21	Зачетный урок. Акробатические упражнения.		Кувырок вперед из положения сидя на пятках. «Мост» из положения лежа на спине.	Выполняют кувырок вперед, назад, равновесие, стойку на лопатках, мост	
	22	Опорный прыжок ноги		Понятие: опорный	Выполняют	

		врозь через козла		прыжок, наскок на мостик.	опорный прыжок через козла ноги врозь.	
	23	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла.		Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога назад.		
	24	Зачетный урок. Опорный прыжок ноги врозь через козла.				
	25	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.		Понятие: длинный кувырок, кувырок вперед, кувырок назад.	Выполняют разновидности кувырков (длинный кувырок).	
	26	Зачетный урок. Длинный кувырок через препятствие в 90 см.				
	27	Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад.		Понятие: Повороты на месте, повороты в движении.	Выполняют задание повороты в движении, стоя на коленях, наклон назад.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
	28	Зачетный урок. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад				Коррекция двигательных функций рук и ног.
	29	Опорный прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90.		Понятие: опорный прыжок, наскок на мостик.	Выполняют прыжок через козла с поворотом на 90 градусов	
	30	Зачетный урок. Опорный прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов		Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону. опорный прыжок, наскок на мостик.		
	31	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением, изменяя скорость.		Понятие: акробатическая комбинация, прыгаем на скакалке быстро.	Выполняют акробатическую комбинацию, прыжки на скакалке.	
	32	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением, изменяя скорость.				
	33	Зачетный урок. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением, изменяя				

		скорость					
	34	Строевая подготовка. Построение и перестроения.		Понятие: строй, держим дистанцию, равновесие, перестроились	Выполняют строевую подготовку и равновесие		
	35	Зачетный урок. Строевая подготовка. Построение и перестроения					
3 четверть – 19 часов							
Лыжная подготовка	36	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км.		Понятие: размыкание приставными шагами.	Проходят дистанцию попеременным двухшажным ходом	Согласованность движений рук и ног, скоростно – силовых качества.	
	37	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.		Понятие: лыжные ходы	Проходят дистанцию одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.	Координация движений рук и ног при выполнении передвижения на лыжах.	
	38	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.					
	39	Зачетный урок. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.					
		40	Прохождение дистанции до 2 км с использованием смены ходов.		Понятие: короткая, средняя, длинная дистанция, 1 км, 2км, 3км, смена ходов.	Проходят дистанцию 3 км.	
		41	Прохождение дистанции до 3 км с использованием смены ходов.		Понятие: Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Проходят дистанцию Одновременным двухшажным ходом. Попеременным двухшажным ходом.	Согласованность движений рук и ног при выполнении упражнений на лыжах, скоростно – силовых качества.
		42	Спуски, подъемы.				
		43	Спуски, подъемы.				
	44	Зачетный урок. Спуски, подъемы		Понятие: спуски (высокая, средняя,	Выполняют задания спуски,		

				низкая), подъемы (елочка, лесенка).	подъемы на оценку.	
	45	Прохождение дистанции 2 км (дев), 3км (мал). На время		Понятие: выносливость	Проходят дистанцию средним ходом, на время.	
	46	Прохождение дистанции 2 км (дев), 3км (мал).				
	47	Прохождение дистанции 2 км (дев), 3км (мал). на время				
	48	Пройти дистанцию на скорость 1 км.		Понятие: 1 км, скорость.	Проходят дистанцию 1 км.	
	49	Техника спусков с поворотами с последующим торможением		Понятие: спуски (низкая, средняя, высокая).	Выполняют повороты с торможением.	
	50	Техника спусков с поворотами с последующим торможением на оценку.				
	51	Лыжная эстафета на кругу 500м		Понятие: эстафета по кругу	Выполняют эстафету по кругу	
	52	Лыжная эстафета		Понятие: передвигаемся друг за другом, передвигаемся в быстром темпе.	Выполняют передвижение на лыжах в быстром темпе.	
	53	Прохождение дистанции 100 м 2-3 раза за урок на скорость		Понятие: классический ход.	Проходят дистанцию в быстром темпе.	
	54	Прохождение дистанции 100 м 2-3 раза за урок на скорость				
4 четверть – 14 часов						
Легкая атлетика 9 часов	55	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.		Понятия: выносливость, бег медленный и с ускорением, разгон.	Выполняют бег на выносливость до 10 мин.	Развитие выносливости, укрепление дыхания.

	56	Медленный бег до 10 мин. 2-3 ускорениями. Зачетный урок. Прыжки в длину с места				
	57	Медленный бег до 10 мин. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).		Понятие: медленный бег, быстрый бег, бег на выносливость. Понятие: челнок, скорость	Выполняют бег до 10 минут, специальные беговые упражнения.	
	58	Эстафетный бег 4 X 200 м.		Понятия: выносливость, бег медленный и с ускорением, разгон.	Выполняют эстафетный бег	
	59	Зачетный урок. Эстафетный бег 4 X 200 м.				
	60	Метание мяча на дальность.		Понятие: вдаль, в цель, с места, с разбега.	Выполняют метание мяча на дальность.	
	61	Зачетный урок. Метание мяча на дальность.				
	62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги		Понятие: прыжок с места, с разбега, в высоту, фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление.	Выполняют прыжок с разбега способом «согнув ноги».	
	63	Зачетный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».				
Спортивные игры 5 часов	64	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Техника приема и передачи мяча.		Техника безопасности во время игры в волейбол.	Выполняют упражнения по словесной инструкции учителя	Точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев.
	65-66	Верхняя прямая подача		Понятия: верхняя прямая подача, прием подачи. Противоположная площадка	Выполняют упражнения по словесной инструкции учителя	
	67	Подача «нижняя» и		Понятия: верхняя	Выполняют	

		«верхняя».		прямая подача, прием подачи. Противоположная площадка	упражнения по словесной инструкции учителя	
	68	Зачетный урок. Прием и передача мяча «сверху» и «снизу» в парах.		Понятие: передаем мяч сверху и снизу	Выполняют подачу нижнюю и верхнюю.	

Легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры в соответствии с рабочей программой.

10 класс

Легкая атлетика

Челночный бег (3x10 м)

Метание малого мяча на дальность.

Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в длину с места.

Бег на 60 м

Бег на 100 м.

Эстафета бег (4x200).

Бег по пересеченной местности.

Гимнастика

Акробатические упражнения.

Опорный прыжок ноги врозь через козла.

Упражнение на гимнастической скамейке.

Строевая подготовка.

Равновесие.

Лыжная подготовка

Выполнение попеременного двухшажного хода.

Выполнение одновременного одношажного хода.

Прохождение дистанции на время 2 км.

Прохождение на скорость отрезка 300-400м(м), 200-300 м(д).

Спортивные игры

Нижняя передача мяча через сетку на месте и в движении.

Верхняя прямая подача.

Прием и передача мяча «сверху» и «снизу».

Контрольные нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скорость	Бег 30м	16-17	5,8	5,5	5,1	6,1	5,8	5,3
2.	Координация	Челночный бег 10х5м (сек)	16-17	9,0	8,7	8,3	9,7	9,4	9,0
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16-17	160	180	200	155	170	180
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1050	1150	1450	850	1200	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед	16-17	4	7	11	7	12	20
6.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз(м), На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (д).	16-17	3	6	9			
			16-17				5	13	15

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

Свисток, секундомер, эстафетная палочка, флажки, малые мячи для метания, рулетка, таблички с разметками (5м, 10м, 15м, 20м, 25м, 30м, 35м, 40м, 45м), гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольная сетка, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Наглядность: дидактический материал (летние виды спорта, зимние виды спорта), викторины, презентации, видео фильмы с техникой лыжных ходов.

Методическая литература.

1. Программы специальной коррекционной образовательной школы 8 вида. 5-9 классы, сборник 1.
2. Е. С. Черник Физическая культура во вспомогательной школе, Москва, 1997 г.
3. Под редакцией Л.В.Шапковой Частные методики адаптивной физической культурой Москва 2004 г.
4. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И.Ляха («Школа России»). Москва, 2013 г. 1 класс.
5. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И.Ляха («Школа России»). Москва, 2014 г. 4 класс.
6. А.Л.Дулин Баскетбол, Ижевск, 1996 г.
7. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет, Москва, 2013г.
8. О.Е.Громова Спортивные игры для детей, Москва, 2003г.
9. Под редакцией Л.В.Шапковой Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта, Санкт – Петербург, 2002 г.
10. Ю.П.малков Легкая атлетика, Ижевск, 1995 г.
11. Урок физкультуры в современной школе Выпуск 1, Москва, 2004 г.
12. Физическая культура 1-2 классы Москва 2012 г.
13. В.В. Осинцев Лыжная подготовка в школе, Ижевск, 1999 г.
14. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск 3 Москва. 2004 г.
15. В.И. Лях Физическая культура 1 – 4 класс Москва, 2012г.
16. Л.Г.Горькова Л.А. Обухова Занятия физической культурой в ДОУ, Москва 2005 г.
17. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений для детей 3 – 7 лет, Москва, 2013 г.

