

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Кировградская школа-интернат»,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Принято:  
Педагогическим советом школы  
Протокол заседания  
№ 1 от «27» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СО  
«Кировградская школа-интернат»  
Паршутина О. В.  
Приказ № 105-о т от «27» августа 2024 г.



**Рабочая программа  
Предметная область «Физическая культура»  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 3-б класса  
(Вариант 2)**

Разработчик программы:  
Мучкина Марина Анатольевна  
учитель первой  
квалификационной категории

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных – правовых документов:

- 1.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- 2.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 3.** Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат», 2вариант;
- 4.** Учебный план ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Рабочая программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

**Задачи обучения:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

– воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

### **Особенности развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.**

Тяжёлое и множественное нарушение согласно данным отечественных и зарубежных исследований является специфически-целостным феноменом, характеризующим принципиально особую ситуацию развития. Тяжёлое и множественное нарушение возникает вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС при тяжёлом множественном нарушении носит сложный характер, при котором страдают: интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера.

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная судорожная готовность (эпилепсией); расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.); аутистические расстройства (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

Дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития требуют постоянной, интенсивной поддержки в более чем одной жизненно важной деятельности, для того, чтобы участвовать в интеграционных процессах своего сообщества и иметь возможность пользоваться всеми благами жизни, доступными другим людям.

Основным средством поддержки детей с тяжёлыми и множественными нарушениями является специальная психолого-педагогическая помощь в их развитии, которая осуществляется различными специалистами в тесном сотрудничестве с семьёй, воспитывающей ребёнка-инвалида.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

**Некоторые специфические особенности развития детей** с данной категорией нарушений имеют общие черты, которые позволяют **разделить детей на три группы**.

**Дети первой группы** имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.) и, как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. Степень умственной отсталости колеблется от умеренной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

**Особенности развития детей второй группы** вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в расторможенности, «полевом» поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с

окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помочь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Дети часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого, на запрет реагируют агрессией и самоагgressией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи со слабой мотивационно-потребностной стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливали трудности обучения этих детей в условиях группы. Такие особенности детей второй группы требуют организации с ними индивидуальной педагогической работы с целью их последующей адаптации к обучению в условиях группы.

**Дети третьей группы** могут иметь нарушения общей моторики, но передвигаются самостоятельно, в отличие от детей первой группы. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается стереотипия, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Большинство детей третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. Среди диагнозов детей третьей группы – умственная отсталость от легкой до глубокой степени. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. В отличие от детей второй группы большинство детей третьей могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в группе. В целом у детей третьей группы наблюдается более высокий (по сравнению с первой и второй группами) уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

Разделение на группы носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации на группы/классы по предложенной выше типологии. Состав детей в классах должен быть смешанным, важно, чтобы в нем были представители каждой из типологических групп. Рекомендованная наполняемость класса/группы детей обучающихся по варианту 2 не должна превышать пять человек.

**Учебный план включает обязательные предметные области и коррекционно-развивающую область.**

**Основные задачи** реализации содержания предметной области «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура»

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других

**Содержание коррекционно-развивающей области представлено коррекционным курсом "Двигательное развитие".**

**Основные задачи реализации содержания:**

**Цель программы по образовательному предмету «Адаптивная физическая культура»:**

Обретение обучающимися таких жизненных компетенций, которые позволяют ему достигать максимальной возможной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, обеспечивают его включение в жизнь общества на основе индивидуального, поэтапного, планомерного расширения жизненного опыта и повседневных социальных контактов в доступных для каждого обучающегося пределах.

**Задачи программы:**

-Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

-Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

-Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

-Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

-Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

-Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

-Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

**Основные педагогические требования**, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**К психологическим требованиям относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентирована внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Планируемые результаты** освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных (ожидаемых) результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП (варианта 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта.

**Требования устанавливаются к результатам:**

- личностным**, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;
- предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфической предметной области, деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные предметные результаты заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметной области «Физическая культура» и учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Обучающимся, для которых содержание предмета базового уровня недоступно, в специальную индивидуальную программу развития (СИПР) включается программа по предмету минимального уровня.

**Личностные результаты** освоения АООП могут включать:

1. Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
2. Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
3. Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
4. Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
5. Владение правилами поведения в учебной ситуации;
6. Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
7. Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
8. Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;

9. Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;

10. Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**Адаптивная физкультура - предметные результаты:**

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

□ освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

□ освоение двигательных навыков, координации движений,

□ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

□ умение радоваться достижениям (выше прыгнул, быстрее пробежал и др.) в процессе выполнения физических упражнений.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

□ Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

□ Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм и др.

□ Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

□ Получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

### **Система оценки результатов освоения программы**

**Система оценки результатов** отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

• что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,

• что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

• насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать **степень самостоятельности** ребенка.

**Оценка выявленных результатов** обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на **качественных критериях** по итогам выполняемых практических действий:

• действует методом «рука в руке»/«рука под рукой»;

• выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);

- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его);
- выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания);
- действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется);

Критерии оценки выполнения упражнений для обучающихся 3-б класса с умственной отсталостью являются условными и не носят основополагающий характер, поскольку в нашей школе учащиеся, в силу многочисленных нарушений в двигательной сфере, связанных с аномальным развитием двигательного анализатора, выполняют различные движения в соответствие со своими индивидуальными возможностями вследствие имеющихся как первичных, так и вторичных дефектов в развитии. То есть динамика в освоении техники выполнения физических упражнений прослеживается строго индивидуально для каждого учащегося в отдельности, а в различных видах упражнений, способов их выполнения – дифференцированно.

### **Содержательный раздел**

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентирована внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве отрещения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

При планировании уроков учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений.

Поскольку характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое, то попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели неверbalного и верbalного общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Учитывая нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом.

В процессе физического воспитания в коррекционно-образовательной области «Физическая культура», представленной в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура», решаются конкретные задачи обучения:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности умственно отсталых детей. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

**В программу включены следующие упражнения:**

I. Построения и перестроения.

II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Упражнения для формирования правильной осанки.

III. Прикладные упражнения:

1. Ходьба и бег.

2. Прыжки.

3. Равновесие.

4. Лазание и перелезание.

5. Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.

6. Катание на санках.

IV. Игры.

**Содержание**

**3 класс**

### ***Построения и перестроения***

1. Стойка “вольно”, “смирно”, “ноги в шаге”.

2. Перестроение из одной шеренги в две захождением,

3. Перестроение в колонну по 2, по 4.

4. Движение через середину зала, по диагонали.

5 Ходьба в колонне на различные дистанции.

### ***Общеразвивающие и корректирующие упражнения***

#### Дыхательные упражнения

1. Совершенствование умения правильного дыхания

в положении “лежа”, “стоя”, “в ходьбе”, “в беге”.

2. Правильное согласование дыхания с различными движениями.

3. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.

#### Общеразвивающие упражнения

1. Движения руками в разных направлениях, например: правая—вперед, левая—в сторону, правая—вверх, левая—вперед и т. д.

2. Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”.

3. Одновременное сгибание в кулак пальцев па одной руке, разгибание на другой.

4. Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

5. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

6. Движение плечами вперед и назад, вверх и вниз.

7. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения.

8. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук и в положении руки на затылок, вверх, в стороны.

9. Движение прямой ногой вперед, назад, в стороны в сочетании с движениями рук.

10. Из исходного положения “сидя” на полу, на гимнастической скамейке, движение стопами, поднимание, отведение и приведение ног.

11. Приседание на всей ступне и на носках.

12. Упражнение в исходном положении “на четвереньках”, например поднимание ноги, ползание.

13. Выполнение по 'памяти комбинаций движений из 2-4 элементов.
14. Выполнение движения в заданном темпе (по прекращению подсчета или музыки).
15. Движение в одном ритме со словами, например: пи-ли пи-ла, сту-чи мо-ло-ток, ру-би то-пор.

### Упражнения для формирования правильной осанки

1. Самостоятельное принятие правильного положения стоя, сидя, лежа.
2. Из исходного 'положения "стоя в правильной "осанке" у вертикальной плоскости отойти на 1—2—3 шага от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища, затем вернуться в правильное положение.
3. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.
4. Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.
5. Сохранение правильной осанки при ходьбе.

### ***Прикладные упражнения***

#### Ходьба и бег

1. Ходьба в строю, начиная с левой ноги.
2. Понятие о ходьбе в ногу.
3. Ходьба - изменением по сигналу учителя темпа, направления.
4. Ходьба широким шагом, высоко поднимая ногу.
5. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).
6. Ходьба на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп.

#### Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах с поворотами, с движениями рук.  
Прыжки с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед.  
Прыжки на двух ногах через длинную скакалку и через короткую скакалку.  
Прыжки в глубину (30-40 см.) с правильным приземлением.  
Прыжки в длину с разбегу с мягким приземлением на обе ноги.

Прыжки в высоту с небольшого прямого разбегу толчком одной ноги с прямым приземлением на обе ноги (высота планки, веревочки до 40 см.).

Прыжки в длину на заданное расстояние.

#### Равновесие

Стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад (3-4 сек.).

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флагок), а также с перешагиванием через предметы.

Ходьба боком по гимнастической скамейке.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Ходьба по гимнастическому бревну.

#### Лазание и перелезание

Подлезание под веревку (высота 30-35 см.)

Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами.

Лазание по наклонной плоскости вверх и вниз (один конец гимнастической скамейки устанавливается на высоту до 40 см., другой – на полу).

Перелезание через препятствие.

Броски, ловля, передача предметов и переноска груза, метание

Перебрасывание большого мяча по кругу, в двух шеренгах.

Бросание на дальность малых мячей и мешочеков с опилками.

Броски маленьких мячей вверх, о пол, о стенку и ловля их.

Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли, булавы).

Броски и ловля мяча в ходьбе.

Броски мячей о пол, о стенку с заданной силой, изменяя силу удара.

Метание в цель.

Метание на дальность.

Переноска гимнастических скамеек, матов вчетвером.

### ***Игры***

“Запрещенное движение”, “Веселые затейники”, “Кто быстрее”, “Охотники и утки”, “Салки”, “Эстафеты с бегом, метанием, ловлей и передачей предметов”, “Удочка”, “Проделай сам”, “Марш с остановками”.

### ***Катание на санках***

1. Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой. Техника безопасности во время катания на санках.

2. Построение с санками в шеренгу.

3. Катание игрушек на санках друг за другом.

4. Катание друг друга на санках.

5. Катание на санках- ледянках с небольшой горки.

6. Катание на санках по двое.

### ***Предполагаемые результаты:***

Физкультурный зал, названия отдельного оборудования.

Спортивная форма.

Закрепление пространственных понятий и понятий о направлении движений.

Понятия, обозначающие элементарные виды движений (знание их, умение выполнить по словесной инструкции).

Знание следующих исходных положений и умение выполнить их по команде учителя.

Умение сочетать глубину и темп дыхания с характером движения.

Умение самостоятельно принять правильную осанку в положениях “стоя, сидя, лежа, в ходьбе, в беге”.

Умение попадать в цель правой и левой рукой.

Умение рассказать игру.

**Тематическое планирование**  
3-б класс

№ п/п	Тема	Программное содержание	Деятельность учащихся	Дата
1.	Правила поведения на уроке. Коррекционные подвижные игры. ОРУ с гимнастической палкой	Ориентировка в пространстве, Чувство ритма, умение действовать согласованно.  Подвижные игры с ходьбой по кругу: «Круг-кружочек», «Водяной», «Скок-скок, поскок», «Колпачок»	Запоминают правила и следуют им. Выполняют ОРУ. Играют в п/игры с ходьбой по кругу: «Круг-кружочек», «Водяной», «Скок-скок, поскок», «Колпачок»	
2.	Построение в шеренгу	ОРУ без построения в колонну за учителем в разных направлениях по залу.	Строятся по ориентирам руки вдоль туловища, ступни вместе, подбородок приподнят. Выполняют ОРУ без построения в колонну за учителем в разных направлениях по залу	
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра ОРУ с гимнастической палкой	Освоение двигательных навыков, координации движений, совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;		
4.	Повороты по ориентирам	Ориентировка в пространстве, осанка, равновесие	Друг за другом руки на плечи впереди стоящему ученику	
5.	Ходьба по кругу, взявшись за руки ОРУ с мячом (разучивание)	Умение действовать в коллективе, не натыкаясь друг на друга.	Без построения в колонну за учителем в разных направлениях по залу	
6.	Подвижные игры с ходьбой по кругу. ОРУ с большим мячом.	Подвижные игры: «Водяной», «Круг-кружочек», «Колпачок»	Взявшись за руки с поворотом вправо-влево «Водяной», «Круг-кружочек», «Колпачок»	
7.	Прыжки в длину с места. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Прыгучесть, координация движения	На 2-х ногах, на носочках, руки на поясе.	
8.	ОРУ с гимнастической палкой	Ориентировка в пространстве, согласованность действий	Попеременно размахивая руками под счет. Темп, ритм медленный под счет учителя.	
9.	Подвижные игры с бегом ОРУ с мячом	Умение взаимодействовать друг с другом, координация Ориентировка в пространстве	«Бегите ко мне», «Догони мяч»	
10.	Перепрыгивание через начертченную линию	Скоростно-силовые качества, координация, согласованность движения рук и ног, сила толчка.	С передвижением вперед на носочках, делая толчок ногами до ориентира. Равнение в затылок, руки положить	

11.	Повороты по ориентирам ОРУ с мячом	Ориентировка в пространстве. Чувство ритма.	впереди стоящему на плечи. В медленном темпе под счет	
12.	Подвижные игры с построением в круг, с бегом, с построением в колонну. ОРУ с флагшками (разучивание)	Подвижные игры «Пузырь», «Вот так поза», «Поезд». Разучивание комплекса упражнений с флагшками.	«Пузырь», «Вот так поза», «Поезд» Выполняют из разных и. п., в разном ритме и темпе под счет учителя.	
13.	Броски мяча в стену	Броски мяча в стену, друг другу в парах, учителю двумя руками. Координация движений, умение работать в паре.	Вверх, друг другу в парах, учителю двумя руками.	
14.	Бег на носках ОРУ с мячом	Бег на носках всем классом до ориентира. Умение действовать в коллективе	Всей группой до ориентира, друг за другом в колонне	
15.	Подвижные игры для ходьбы  ОРУ с флагшками	Подвижные игры: «Возьми флагок», «Пойдем в гости» Отработка умения держать равновесие, согласованности движений рук и ног	«Возьми флагок», «Пойдем в гости»  Из разных и.п., в медленном темпе.	
16.	Инструктаж по ТБ: правила поведения, одежда, обувь.  Пальчиковые игры (разучивание)	Работа по ТБ при переодевании на урок физкультуры. Разучивание пальчиковых игр: «В гости к пальчику большому», «Мы делили апельсин».	Запоминают правила и отрабатывают последовательность переодевания на урок «В гости к пальчику большому», «Мы делили апельсин»	
17.	Ходьба по гимнастической скамейке	Отработка умения держать равновесие, согласованность движений рук и ног.	Шириной 20-30 см, руки на поясе, к плечам за голову, спина прямо	
18.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с мячом	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом	Вверх и вниз приставным шагом с помощью учителя Из разных и. п.	
19.	Стойка на одной ноге	Отработка умения держать равновесие, согласованность движений рук и ног.	М/у 2-мя скамейками с разным положением рук: за голову, к плечам На четвереньках в медленном темпе до ориентира Из разн. И. п.	
20.	Переползание по гимнастической скамейке на четвереньках ОРУ с гимнастической палкой.			
21.	Игры с прыжками. ОРУ с гимнастической палкой	Отработка скоростно-силовых качеств, прыгучести в играх.	«Лягушки», «Солнышко, дождик» Из разных и.п. (4-5 повторений), под счет	
22.	«Школа мяча»	Развитие пространственной и временной координации, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Броски из-за головы, от груди, снизу м/у ног, подбрасывание вверх, отбивание о стену	
23.	ОРУ с мячом			
24.	Подвижные игры с ходьбой  ОРУ с флагшками	Подвижные игры с ходьбой: «Возьми флагок», «Пойдем в гости».	«Возьми флагок», «Пойдем в гости»  Из различных и.п.,4-5 повторений, в медленном темпе	

25.	Движение руками в стойках  Подлезание под шнур на животе.  ОРУ на осанку.	Движение руками в стойках с сомкнутыми ступнями, пятки вместе, носки врозь.  Подлезание под шнур на животе (на ладонях и коленях).  Умение сохранять равновесие, координацию движений, следить за осанкой.	С сомкнутыми ступнями, пятки вместе, носки врозь.  Высота 50 см на ладонях и коленях У стены: пятки, лопатки на спине и затылок прижаты к стене.	
27.	Пальчиковые игры  Игры с прыжками. ОРУ на осанку	Пальчиковые игры: «В гости к пальчику большому», «Мы делили апельсин» «Прыг-скок», «Солнышко, иди гулять» Игры с прыжками «Прыг-скок», «Солнышко, иди гулять»	«В гости к пальчику большому», «Мы делили апельсин» «Прыг-скок», «Солнышко, иди гулять» У стены: пятки, затылок, лопатки на спине прижаты к стене)	
28. 29.	«Школа мяча» ОРУ с мячом	Развитие пространственной и временной координации, мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом.	Броски из-за головы, от груди, снизу м/у ног, подбрасывание мяча вверх, отбивание об пол 2-мя руками	
30.	Подвижные игры с ходьбой по кругу  ОРУ с гимнаст.палкой	Отработка согласованности действий, ритмичности движений, соотнесение слова и движения	Взявшись за руки: «Карусель», «Водяной», «Колпачок», «Скок, скок, поскок» Из разных и.п. (кол-во повтор. 4-5 раз)	
31.	Инструктаж по ТБ: правила поведения. Речевые подвижные игры	Развитие памяти Согласованность действий и движений в задан-ном ритме, темпе	Вспоминают правила и учатся следовать им на уроке. С ходьбой по кругу, взявшись за руки, с бегом в прямом направлении	
32. 33.	Перестроение в колонну по 2, взявшись за руки Спрыгивание с высоты 10-20см ОРУ с мячом	Ориентировка в пространстве, осанка Скоростно-силовые качества ,координация движений Ритмичность движений, количество повторений	По ориентирам, равнение по черте Со скамейки на мат: руки назад толчком обеих ног, приземление в присяде. Из разных и. п.	
34.	Игровые упражнения с мячом	Мелкая моторика кистей рук, координация движений, ловкость, быстрота движения	«Школа мяча», «Кто скорее заберет мяч», «Поймай мяч и назови свое имя,фамилию»	
35. 36.	Бег с различной скоростью  Переноска гимнастической скамейки ОРУ с гимнаст.палкой	Скорость, быстрота, соотносить движение с темпом, ритмом Отрабатывать захват пальцами предметов Ритмичность, темп, количество повторений	По подражанию на носочках до ориентира По 3-4 шт. с одного конца зала на другой Из разных и. п. под счет	
37.	Игры с прыжками, ходьбой по кругу ОРУ на осанку	Скоростно-силовые качества, прыгучесть, координация движения, ритмичность	Ознакомление- «Пой- май комара». «Лягушки» в чередовании «Водяной», «Колпачок	
38.	Метание малого мяча вдаль	Скоростно-силовые качества, захват мяча, мелкая моторика	Правой и левой рукой произвольно по пока-зу учителя	
39.	Прыжки в глубину ОРУ с малым мячом	Скоростно-силовые качества, координация движения, согласованность движения рук и ног	Со скамейки на мат ,мягкое приземление	

40.	Подвижные игры с бегом, пальчиковые игры ОРУ с б. мячом	Мелкая моторика, быстрота, ловкость, согласованность действий, умение действовать в коллективе	Ознакомление «Лошадки». «Догони мяч» «Мы делили апельсин» «В гости к пальчику большому»	
41.	Передача, броски и ловля мяча	Хватательные движения, мелкая моторика, координация движений	По показу учителя, из разных и. п., из разных перестроений	
42.	Перестроение в колонну по 2, взявшись за руки  ОРУ с флагжками	Ориентировка в пространстве согласованность действий в коллективе В заданном темпе, ритме количество повторений	Взявшись за руки за учителем по ориенти-ру(кругу) Из разных и. п. по 4-5 повторений	
43.	Игры с ходьбой, бегом ОРУ с мячом	Скорость, быстрота ,ловкость, умение согласовывать свои действия с товарищами	Речевые п/и «Карусель», «Водяной «Лошадки», «Догони мяч»	
44.	Выполнение движений по словесной инструкции	Умение слушать и слышать учителя, ориентировка в пространстве и времени, понимать значение слов	С показом направления учителем: «Встать! «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!»	
45.	Подпрыгивание вверх на 2-х ногах ОРУ с гимнаст .палкой	Скоростно-силовые качества, прыгучесть, координация, ловкость Ритмичность движений. темп, кол-во повторений	С доставанием предмета на носочках сильно отталкиваясь Из разных и. п. с повтором Рением 4-5 раз	
46.	Инструктаж по ТБ: правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.  Речевые подвижные игры ОРУ с гимнаст. палкой	Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры Ритмизация речи движениями, ориентировка, согласованность действий	Вспоминать правила, следовать им. «Зайка серенький сидит», «Водяной», «Карусель», «Колпачок» Из разных и.п. в заданном ритме Количество повторений, хватательные движения пальцев	
47. 48.	Эстафеты с ходьбой и бегом	Равновесие, координация, осанка преодоление неуверенности и страха Профилактика плоскостопия, хватательные движения руками, преодоление неуверенности и страха Ритмизация движений, темп	«Круг-кружочек», «Карусель», «Бегите ко мне», «Догони мяч»	
49.	Подвижные игры с бегом, ходьбой по кругу ОРУ на осанку	Ориентация в пространстве и во времени, ритмичность движений, согласовывать действия со словом Координация, коррекция осанки, настойчивость	«Лошадки», «Сделай фигуру», «Пузырь», «Водяной», «Колпачок» У стены: пятки, плечи, затылок у стены	
50. 51.	Катание игрушек на санках друг за другом	Чувство равновесия, координация движения, профилактика плоскостопия Преодоление страха ,сила выносливость, ловкость. Хватательные движения	Подвижные игры «Прокати мишку»	
52.	Подвижные игры с мячом ОРУ с мячом	Скоростно-силовые качества, хватательные движения рук, координационные способности, ловкость	Прокати мяч до кубика», «Поймай мяч и назови имя, фамилию», «Догони мяч»	
55.	Игры с мячом	Развитие скоростно-силовых качеств,	«Прокати мяч до скамейки», «Поймай	

	ОРУ с мячом	хватательные движения рук, координационные способности, ловкость	мяч и назови животное», «Догони мяч»	
56	Подвижные игры с ходьбой по кругу, с бегом ОРУ с флагжками	Согласовывать слово и движения в заданном темпе и ритме, хватательные движения пальцами, быстроту	«Круг-кружочек», «Карусель», «Бегите ко мне», «Догони мяч»	
	Разучивание игры «Веревочный круг». Игры пальчиковые ОРУ на осанку	Быстроту реакции, внимание, ловкость, хватательные движения Коррекция нарушения осанки	Дети держатся за веревку, водящий ударяет им по рукам, они их убирают Из разных и. п. у стены	
57.	Разучивание игры с бегом: «Найди свой цвет» Пальчиковые игры ОРУ на осанку	Ориентировка в пространстве, внимание, быстрота движения, умение действовать в коллективе Мелкая моторика Коррекция нарушения осанки	«Лошадки». «Догони мяч» «Мы делили апельсин» «В гости к пальчику большому»	
58	Прохлопывание простого ритмического рисунка Чередование бега с ходьбой ОРУ с гим.палкой	Чувство ритма в заданном темпе, концентрация внимания Распределение внимания, ориентировка, умение действовать по показу учителя	Ладонями ,ступнями на 1,2,3,4 на разных частях тела По сигналу: игра в бубен-бег, ходьба- под счет	
59	Прохлопывание простого ритмического рисунка	Чувство ритма в заданном темпе, концентрация внимания	Ладонями, ступнями на 1,2,3,4 на разных частях тела	
60	Чередование бега с ходьбой ОРУ с гим. палкой	Распределение внимания, ориентировка, умение действовать по показу учителя	По сигналу: игра в бубен-бег, ходьба- под счет	
61. 62. 63.	Игры с мячом, прыжками, ходьбой по кругу ОРУ с мячом	совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; Хватательные движения пальцами, координация движения, прыгучесть, чувство ритма	«Передай мяч в колонне», «Поймай комара», «Лягушки», «Карусель», «Круг- кружочек»	
64	Подбрасывание мяча вверх и ловля его ОРУ с мячом	Скоростно-силовые качества согласованность движения рук и ног, прыгучесть Хватательные движения пальцами, равновесие, точность и сила броска	Стоя в кругу, в шеренге 2-мя руками снизу, от груди	
65	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставным шагом Ходьба по начертченной линии ОРУ с гим.палкой	Координация движения, хватательные движения, волевое усилие, преодоление страха Равновесие, коррекция осанки. Чувство ритма, темп	Вверх и вниз до 5й рейки приставными шагами С разными положениями рук Из разных и. п.	
66	Подвижные игры с ходьбой по кругу и бегом ОРУ с мячом	Отработка навыков действий, соотношение слов и движений, чувство ритма, хватательные движения, быстрота, ловкость	«Карусель», «Водяной», «Колпачок». «Зайка серенький сидит», «Догони мяч»	
67	Стойка на одной ноге руки в стороны	Чувство равновесия, координационные способности, преодоление неуверенности, страха Волевое усилие, скоростно-силовые качества	Руки на пояс, другая нога произвольно Через гимнастическую палку поочередно перенося ч/з нее ноги	

68	Итоговый урок			
----	---------------	--	--	--

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для реализации программы обучающимися во 3 классе в ГКОУ СО «Кировградская школа-интернат» имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

### **Технические средства обучения**

- магнитофон;
- CD – диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш – карта (презентации, видеоролики, мультфильмы);
- ноутбук.

### **Методическое обеспечение программы**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.