

Утверждаю
Директор государственного бюджетного
образовательного учреждения
Уфимская коррекционная школа-интернат №59
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
ГБОУ Уфимская КШИ № 59
Ю. К. Амекачев
« 10 » 11 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмет «Физическая культура»

Рекомендуется для обучающихся 8-9 класса
Срок реализации программы 2 года

Разработчик программы:
Хисамов Ирек Мавлютович
учитель высшей категории
ГБОУ Уфимская КШИ № 59

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 8-9 классов является обязательным компонентом содержательного раздела основной общеобразовательной программы (ООП) (вариант 1) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа – интернат № 59 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа предназначена для укрепления здоровья, гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности обучающихся; формирования практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сроки реализации программы - 2 года.

Структурно и содержательно программа для 8-9 классов составлена таким образом, что весь период обучения рассчитан по **68 часов, 2 часа** в неделю.

Библиографический список

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы / под редакцией к. п. н., профессора И.М. Бажноковой –М.; Просвещение, 2011 год. .

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .Спб ЦДК. 2011 год. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007 год.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цель: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся.

Задачи:

оздоровительные – профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

образовательные – освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни;

воспитательные – формирование физических и морально-волевых качеств личности;

коррекционные – исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Технологии обучения: игровые; здоровьесберегающие; информационно коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения; ИКТ.

Методы обучения:

- словесные – инструктаж, рассказ, объяснение, беседа, работа с периодической печатью, указания, команды, разбор задания;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, показ, плакаты, рисунки и схемы, зарисовки, предметные пособия и кинофильмы;
- практические – выполнения упражнений, команд;
- стимулирования и мотивации.

Формы обучения:

- тренировочные упражнения по выполнению заданий;
- работа со справочной литературой;
- создание тематических папок;
- экскурсии;
- изучение характера воздействия окружающей среды на человека;

Видами деятельности обучающихся по предмету являются:

- наблюдение;
- анализ;
- сравнение;
- беседа;
- практическая деятельность;
- тестирование.

Количество часов, отведенных на изучении той или иной темы, определяется исходя из уровня подготовленности обучающихся. По той же причине дается содержание самостоятельных и контрольных работ.

Занятия проводятся в спортивном зале (теоретическая часть) и практическая часть урока может проходить на пришкольном участке, на спортивной площадке.

Логические связи предмета «Физическая культура» с остальными предметами (разделами) учебного плана. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как **окружающий мир** (игра «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное», наблюдение за погодой и выбор одежды для занятий спортом), **развитие речи** (заучивание считалок), **математика** (счет во время выполнения упражнений). При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Материал **регионального компонента** используется на каждом уроке.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа определяет два уровня овладения **предметными результатами**.

Первый уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Республике Башкортостан, Российской Федерации;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Второй уровень:

- представления о физической культуре как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представление о видах стилизованной ходьбы под музыку;
- представление о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;

- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В 8 классе в результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

Знать:

Гимнастика

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;

Легкая атлетика

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса;

Лыжная подготовка

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах;

Спортивные игры

- наказания при нарушении правил.

Уметь:

Гимнастика

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направления движения при команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд);

Легкая атлетика

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка;

Лыжная подготовка

- выполнять поворот упором;
- сочетать переменные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2.5 км (девушки), до 3 км (юноши);

Спортивные игры

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах и в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Владеть:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

В 9 классе в результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

Знать:

Гимнастика

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности;

Легкая атлетика

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;

Лыжная подготовка

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов;

Спортивные игры

- как организовать любительскую команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

Уметь:

Гимнастика

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их

выполнение обучающимся класса;

Легкая атлетика

- бегать в медленном темпе 12-15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 600, 800 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 1000 м;

Лыжная подготовка

- выполнять поворот на параллельных лыжах⁴
- проходить в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девушки), до 3,5 км (юноши);

Спортивные игры

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Владеть:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Система оценки освоения учебного предмета

Оценка «5» обучающийся полностью справляется с поставленной целью урока; правильно излагает изученный материал и умеет применить полученные знания на практике; без ошибок выполняет физическое упражнение, не допускает ошибок в спортивных играх.

Оценка «4» обучающийся полностью овладел программным материалом, но при изложении и показе его допускает неточности второстепенного характера; не совсем точно выполняет физическое упражнение, допускает некоторые ошибки в спортивных играх.

Оценка «3» обучающийся слабо справляется с поставленной целью урока; допускает неточность в изложении изученного материала, не справляется самостоятельно с выполнением физического упражнения, не может овладеть основными правилами спортивных игр, часто допускает ошибки.

Оценка «2» не ставится.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8-9 КЛАССАХ

8 класс

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Упражнения с предметами:

гимнастические палки - принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием;

набивные мячи - подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы);

гантели - упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение кистей рук с гантелями в стороны.

Упражнения для корпуса.

В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату.

Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см).

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Легкая атлетика

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость.

Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100.

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки).

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Лыжная подготовка

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой

нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Учебная игра.

9 класс

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: левая с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением

упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами:

гимнастические палки - балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее;

набивные мячи - соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди;

гантели, штанги - упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Лыжная подготовка

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

5.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол- во часов	Жизненные представления	Вид контроля	Дата	
					план	факт
I четверть Общее количество часов:16 Контрольные нормативы: 1 час Легкая атлетика. Подвижные игры.						
1	Вводной инструктаж по охране труда. Значение физических упражнений в жизни человека. Специальные упражнения бегуна.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Повторение техники среднего старта. Развитие выносливости.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
3	Совершенствование техники среднего старта. Метание мяча на дальность.	1		Текущий		
4	Бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения. Игры.	1		Итоговый		
5	Повторение техники низкого старта. Челночный бег 3х9 метров. Игры.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
6	Совершенствование техники низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	1		Текущий		
7	Развитие скоростных качеств. Подтягивание и отжимание.	1		Текущий		
8	Общая физическая подготовка. Соревновательный способ низкого старта. Игра «Охотники и утки».	1		Текущий		
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники эстафетного бега.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета 4х100 метров. Игры на ловкость.	1		Текущий		
11	Метание мяча в цель. Бег с преодолением препятствий	1		Текущий		
12	Развитие выносливости. Переменный бег до 800 метров. Игры догонялки.	1		Итоговый		

13	Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
14	Бег равномерный до 800 метров. Игра в футбол.	1		Текущий		
15	Сдача норм ГТО. Игра «Пионербол».	1		Итоговый		
16	Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	1		Текущий		
II четверть Общее количество часов: 16 Контрольные нормативы: 1 Гимнастика. Подвижные игры.						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые приемы.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
3	Повороты на месте, в движении. Лазанье по гимнастической стенке.	1		Текущий		
4	Перестроения в движении дроблением и сведением. Игра «вышибалы», «Лягушка».	1		Текущий		
5	Повторение техники перестроений в движении. Кувырок вперед.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
6	Перестроение из шеренги в колонну по два. Повторение кувырка вперед. Игра «Пустое место», «Третий лишний».	1		Текущий		
7	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Игра в догонялки.	1		Текущий		
8	Лазание по шведской стенке. Игра «Снайпер».	1		Текущий		
9	Приставные шаги: размыкание, смыкание. Соревновательная игра «Граница».	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
10	Совершенствование строевых упражнений. Игра «Крокодил», «Хитрая лиса».	1		Текущий		
11	Акробатика: стойка на лопатках, кувырки.	1		Текущий		
12	Акробатическое соединение: из упора приседа в стойку на лопатках-сед руки в стороны. Игры.	1		Текущий		
13	Полоса препятствий. Веселые эстафеты.	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
14	Акробатика. «Мост».	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей.	Текущий		
15	Совершенствование техники «моста». Укрепление мышц	1		Текущий		

	спины и живота.		Соблюдение правил поведения. Ориентироваться			
16	Подвижные игры. Итоги четверти.	1	в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Итоговый		
III четверть Общее количество часов: 20 Контрольные нормативы: 1 Лыжная подготовка. Спортивные игры.						
1	Беседа по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Занятие на лыжах как средство закаливания организма. Переноска и походное положение лыж.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Попеременные ступающие шаги. Игры «Артиллерия». Повороты на месте.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей.	Текущий		
3	Попеременные скользящие шаги. Свободная ходьба в медленном темпе.	1	Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
4	Одновременный бесшажный ход.	1		Текущий		
5	Совершенствование техники попеременного скользящего хода. Игра «Гуси».	1		Текущий		
6	Подвижные игры. «Царь горы», «Выручайка».	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
7	Ходьба на лыжах в свободном темпе.	1		Текущий		
8	Обучение технике спуска с горки. Торможение.	1		Текущий		
9	Повороты налево, направо, кругом, переступанием.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
10	Развитие выносливости. Бег на лыжах до 800 метров. Игры.	1		Текущий		
11	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча на месте. Игры.	1		Итоговый		
12	Повторение техники ведения мяча, в движении, с обводкой. Игра в салки с мячом.	1		Текущий		
13	Совершенствование техники ведения мяча, Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей.	Текущий		
14	Обучение технике передачи мяча. Развитие координации.	1	Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
15	Повторение техники передач, в движении, с отскоком от пола.	1		Текущий		
16	Совершенствование техники передачи мяча. Игры.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
17	Обучение броску мяча в корзину. Бросок мяча от груди двумя руками.	1		Текущий		
18	Общая физическая подготовка.	1		Итоговый		
19	Правила игры баскетбола. Упрощенная игра в баскетбол.	1		Текущий		
20	Подвижные игры. Сдача норм ГТО.	1		Текущий		

IV четверть Общее количество часов: 16 Контрольные нормативы: 1 Подвижные игры. Легкая атлетика.						
1	Беседа по технике безопасности при подвижных играх. Игра «Пионербол».	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Повторение техники высокого и среднего стартов. Игра в футбол.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
3	Развитие выносливости. Переменный бег. Игра «Утки и охотники».	1		Текущий		
4	Прыжки в длину с места. Игра «Пионербол».	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
5	Развитие физических качеств. Подвижные игры.	1		Текущий		
6	Бег медленный до 800 метров. Игра «Утки и охотники».	1		Итоговый		
7	Метание малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы».	1		Текущий		
8	Обучение технике бега по прямой. Финиширование. Игра «Пионербол».	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
9	Совершенствование техники бега по прямой. Распределение си. Игра «Краски».	1		Текущий		
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Игра в футбол.	1		Текущий		
11	Повторение специальных беговых упражнений.. Игра «У медведя во бору».	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
12	Общая физическая подготовка. Игра в пионербол.	1		Итоговый		
13	Общая физическая подготовка. Игра «Утки и охотники».	1		Итоговый		
14	Прыжки в высоту способом перешагиванием. Игра в футбол.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
15	Разучивание комплекса упражнений с обручем. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Краски».	1		Текущий		
16	Общая физическая подготовка. Сдача норм ГТО.	1		Итоговый		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Жизненные представления	Вид контроля	Дата	
					план	факт
I четверть						
Общее количество часов: 16						

Контрольные нормативы: 1 Легкая атлетика.						
1	Вводной инструктаж по охране труда. Значение физических упражнений в жизни человека. Повторение специальных беговых упражнений.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Повторение техники бега на короткие дистанции. Обучение техники низкого старта.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей.	Текущий		
3	Повторение техники низкого старта. Бег на короткие дистанции (20, 30, 50 м).	1	Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
4	Совершенствование техники низкого старта. Основной вариант старта.	1		Текущий		
5	Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Игры на координацию.	1		Текущий		
6	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
7	Переменный бег до 800 метров. Линейная эстафета.	1		Текущий		
8	Техника длительного бега. Распределение сил по дистанции. Игра в футбол.	1		Текущий		
9	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Игра Пионербол.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
10	Специальные беговые упражнения. Челночный бег на 4х9 метров. Игры.	1		Текущий		
11	Переменный бег до 800 метров. Развитие выносливости. Игры.	1		Текущий		
12	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Низкий старт.	1		Текущий		
13	Повторение техники низкого старта. (соревновательный вариант).	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
14	Повторение техники эстафетного бега.	1		Текущий		
15	Совершенствование техники передачи эстафетной палки. Строевые упражнения.	1		Текущий		
16	Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 700 метров.	1	Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Итоговый		

II четверть Общее количество часов: 16 Контрольные нормативы: 1 Гимнастика. Подвижные игры.						
1	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, команды.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Повторение техники кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Охотники и утки».	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
3	Совершенствование техники кувырка вперед. Равновесия. Игра «Пионербол».	1		Текущий		
4	Акробатические соединения: кувырок, стойка на лопатках. Игра в футбол.	1		Текущий		
5	Перестроения в движении в колонне. Кувырок вперед через препятствие в прыжке. Игра «Вышибалы».	1		Текущий		
6	Развитие гибкости. Длинный кувырок. Игра «Снайпер».	1		Текущий		
7	Общая физическая подготовка. Игра «Пионербол».	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
8	Повторение техники лазания по канату в три приема. Игра в футбол.	1		Текущий		
9	Совершенствование техники лазания. Лазание по канату в два приема. Игры.	1		Текущий		
10	Упражнения, укрепляющие осанку. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	1		Текущий		
11	Спортивная ходьба. Эстафета встречная.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
12	Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической лестнице. Игра в футбол.	1		Текущий		
13	Гимнастический элемент «мост». Игра	1		Текущий		

	«Вышибалы».					
14	Совершенствование техники лазания по канату и лестнице. Игры с обручем.	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
15	Опорный прыжок боком через козла. Эстафеты с мячами.	1		Текущий		
16	Соревновательная игра «Пионербол». Итог четверти.	1		Итоговый		

III четверть

Общее количество часов: 20

Контрольные нормативы: 1

Лыжная подготовка. Спортивные игры.

1	Беседа по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Занятие на лыжах как средство закаливания организма. Стили лыжных ходов.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Попеременный двухшажный ход. Игры.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
3	Ходьба попеременным двухшажным ходом до 600 метров. Игра «Снайпер».	1		Текущий		
4	Повторение техники одновременного бесшажного хода с палками. Повороты на месте.	1		Текущий		
5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок. Спуски с горы.	1		Текущий		
6	Обучение технике одновременного одношажного хода. Стойка лыжника при спуске	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
7	Бег до 600 метров. Повторение техники спуска.	1		Текущий		
8	Обучение подъему на горку «лесенкой». Бег. Развитие выносливости.	1		Текущий		
9	Подъем на горку «елочкой». Торможение плугом.	1		Текущий		
10	Спуск с горки, подъем на горку. Торможение «плугом».	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
11	Волейбол. Ловля и передачи мяча в парах. Стойка волейболиста.	1		Текущий		
12	Передачи мяча снизу.	1		Текущий		
13	Повторение техники передачи мяча снизу, от стенки, в парах. Игра в пионербол. Обвалы.	1		Текущий		

14	Передачи мяча сверху. Игра в пионербол.	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
15	Совершенствование техники передачи мяча сверху. Передачи мяча через сетку.	1		Текущий.		
16	Баскетбол. Повторение техники передач одной и двумя руками. Игры эстафеты.	1		Текущий		
17	Стойка баскетболиста Передачи мяча с отскоком от пола.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
18	Повторение техники ведения мяча на месте и в движении.	1		Текущий		
19	Обучение технике броска мяча в корзину. Общая физическая подготовка.	1		Текущий		
20	Соревновательная упрощенная игра в баскетбол.	1	Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Итоговый		
21.	Сдача норм ГТО.	1		Итоговый.		
IV четверть Общее количество часов: 16 Контрольные нормативы: 1 Легкая атлетика. Подвижные игры.						
1	Беседа по технике безопасности при подвижных играх. Игра в баскетбол.	1	Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках и в повседневной жизни.	Текущий		
2	Повторение техники выполнения высокого старта и скоростного бега. Игра «Снайпер».	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
3	Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовый разгон. Игра «Вышибалы».	1		Текущий		
4	Бег 100 метров. Метание мяча на дальность. Игра в футбол.	1		Текущий		
5	Строевые упражнения: построение и перестроение, повороты. Игра «Волки и овцы».	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
6	Бег равномерный до 800 метров. Специальные беговые упражнения. Игра «Пионербол».	1		Текущий		
7	Метание малого мяча в цель. Челночный бег 3х9 метров. Игра «Снайпер».	1		Текущий		
8	Общая физическая подготовка. Игра «Красное знамя».	1		Текущий		
9	Повторение комплекса упражнений утренней	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать	Текущий		

	зарядки. Игра в футбол.		занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.			
10	Эстафета 4х100 метров. Совершенствование техники передач эстафеты.	1		Текущий		
11	Бег равномерный до 700 метров. Игра «Граница».	1		Текущий		
12	Общая физическая подготовка. Упражнения в висе на перекладине. Эстафета со скакалкой.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
13	Совершенствование техники передачи и броска мяча в кольцо. Игра в баскетбол.	1		Текущий		
14	Повторение техники прыжка в высоту с разбега способом ножницы. Сдача норм ГТО.	1		Итоговый		
15	Совершенствование прыжка в высоту с разбегу. Игра «Третий-лишний».	1		Текущий		
16	Развитие выносливости. Бег до 800 метров в рваном темпе. Игра в пионербол.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения.	Текущий		

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основной список литературы

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы / под редакцией к. п. н., профессора И.М. Бгажноковой – М.; Просвещение, 2011 год. .

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .Спб ЦДК. 2011 год. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007 год.

Дополнительный список литературы

1. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 год. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005 год.

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

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010 год.

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

5. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000 год.

6. Основные направления и содержание обучения детей и подростком особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Псков Под ред.С. В. Андреевой. — Псков, 2000 год.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- создания и использования информации;
- физического развития;
- планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);
- размещения материалов и работ в информационной среде организации;
- организация отдыха и питания.

Пространство, в котором осуществляется обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

— соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

— обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

— соблюдения пожарной и электробезопасности;

— соблюдения требований охраны труда.

Технические средства обучения

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера.

2. Скамейка гимнастическая.

3. Турник для силовых упражнений.

4. Стойка для прыжков в высоту.

5. Гантели.

6. Гири разные.

7. Канат.

8. Мяч баскетбольный.

9. Мяч волейбольный.

10. Мяч футбольный.

11. Сетка волейбольная.

Компьютерные технологии

Экранно-звуковые пособия: музыкальные композиции.

Интернет – ресурсы

1. <http://infourok.ru/>,

2. <http://nsportal.ru/>,

3. <http://pedsovet.su/>,

4. <http://www.uchportal.ru/>,

5. <http://www.proshkolu.ru/>,

<http://www.myshared.ru/>