

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат поселка Эгвекино»  
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекино»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического  
объединения учителей –  
предметников

Рекомендовано к  
утверждению

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей  
– предметников  
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по  
УВР

Г.А. Перепелкина  
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ  
«Ш – И поселка Эгвекино»  
от «28» августа 2023 г. № 76

**АДАптированная рабочая программа**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
**«АДАптивная физическая культура»**

основное общее образование, 3 класс

Автор-составитель:  
Пузанов Сергей Михайлович  
учитель

## **Пояснительная записка**

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

### **Целью курса:**

- овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **• Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование навыков правильного дыхания и осанки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- коррекция и развитие чувства темпа и ритма, координации движения;
- усвоение речевого материала, изучаемого на уроках;
- формирование гигиенических навыков;
- привитие умения соблюдать ТБ на уроках физической культуры;
- формирование умения владеть своими эмоциями;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане в 3 классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры, как учебного предмета в школе с учетом климатических условий Крайнего Севера. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях.

### **Личные и предметные результаты освоения**

Результаты освоения программного материала оцениваются так же по личностным и предметным результатам. Личностные результаты: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты: знание и соблюдение ТБ на занятиях по физической культуре, развитие потребности заниматься физкультурой и спортом в свободное от занятий время.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** Зкласс (3 часа в неделю, 102 часа)

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1.	Легкая атлетика	12	Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.
2.	Гимнастика	12	В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.
3.	Спортивные игры и подвижные игры	49	Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они в отличие от подвижных игр развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу
4.	Лыжи	20	Общая характеристика лыжного спорта. Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.
5.	Легкая атлетика	9	Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.
	ИТОГО:	102	

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, перестроений, ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В программу включены упражнения с предметами для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений учащихся.

Небольшой объем часов отведенный на прохождение гимнастики объясняется недостаточностью спортивного инвентаря и оборудования необходимого для проведения уроков по данному разделу.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их

совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В раздел «Спортивные и подвижные игры» включены спортивные и подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, которые благоприятно сказывают влияние на эмоциональные отношения детей друг с другом, между группами детей.

Раздел «Лыжная подготовка» включает развитие умения передвигаться на лыжах различным ходом и в различном темпе, спускаться и подниматься на пологие склоны различными приемами. Занятия по лыжной подготовке способствуют развитию выносливости и закаливанию организма. Уроки по лыжной подготовке проводятся с учетом погодных и климатических условий Крайнего Севера, начиная с 3 четверти учебного года.

Показателем эффективности процесса воспитания на уроках физкультуры является активность учащихся, дисциплинированность, внешний вид, бережное отношение к оборудованию.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 3 классе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

В начале и в конце учебного года учащиеся на уроках выполняют контрольные упражнения. По результатам учитель может судить об уровне общей физической подготовки каждого учащегося. Примерные нормативы приведены в таблицах для каждого класса и включают 5 уровней (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

Результаты освоения программного материала так же оцениваются по личностным, предметным результатам.

### **3 класс (102 часов, 3 часа в неделю)**

#### **Лёгкая атлетика (12 часа)**

Ходьба: Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег: Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Метание: Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

#### **Гимнастика (12 часов).**

##### **Строевые упражнения.**

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд:

«Шире шаг!», «Реже шаг».

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и

упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке. Мостик из положения лежа на спине. 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Опорные прыжки: Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Спортивные и подвижные игры (49 часов)

Пионербол: Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке. Броски мяча одной и двумя руками. Броски мяча через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Ведение и передача мяча в баскетболе. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Броски по корзине. Учебная игра по упрощенным правилам.

Флорбол: ТБ и правила игры в флорбол. Расстановка игроков. Ведение и передача мяча, защита ворот. Эстафеты с элементами флорбола.

Лыжная подготовка (20 часов)

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

№ Урока	Содержание урока	Кол-во Часов	Дата
<b>Раздел «Легкая атлетика» (12 часов)</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	
2	Обучение высокому старту, бег с ускорением 10-15 м.	1	
3	Обучение бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	1	
4	Бег 30 м. на результат	1	
5	Обучение низкому старту. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м	1	
6	Бег 30 м. на результат.	1	
7	Бег на 200 м. Обучение прыжку в длину с места.	1	
8	Обучение прыжков в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег	1	

	до 3 минут.		
9	Обучение челночному бегу 3*10 м. Прыжки в длину.	1	
10-11	Обучение метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	2	
12	Обучение метание мяча на дальность	1	
<b>Гимнастика 12 часов</b>			
13	Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб, разгибание туловища за 30 мин.	1	
14	Обучение строевыми упражнениями	1	
15	Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости.	1	
16	Строевые упражнения на результат	1	
17	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса	1	
18	Выполнение упражнения «Стойка на лопатках».	1	
19	Обучение строевыми упражнениями в движении.	1	
20-21	Кувырок в перёд, О. Р. У. на гибкость из положения сидя.	2	
22	О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота.	1	
23-24	Лазание по веревочной лестнице.	2	
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры «Баскетбол» (15 часов)</b>			
25	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Стойка игрока.	1	
26-27	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	2	
28-29	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	2	
30-31	Освоение техники ведения мяча(на месте, в движении).	2	
32-33	Повороты на месте. Передача мяча одной рукой в движении.	2	
34-35	Учебная игра по упрощенным правилам.	2	
36-37	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
38-39	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	2	
<b>Спортивная игра пионербол 10 часов</b>			
40	Инструктаж по ТБ на рабочем месте при игре пионербол. Расстановка игроков. Основные правила игры.	1	
41-42	Ловля и передача мяча через сетку в парах	2	
43-44	Прием и передача мяча в два паса. Корр. Игра «Мяч над сеткой».	2	

45-46	Корректирующие упражнения с элементами пионербола	2	
47-48	Передача мяча снизу двумя руками.	2	
49	Учебная игра в пионербол.	1	
<b>Подвижные игры 7 часов</b>			
50	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1	
51-52	«Салки». «День и ночь»	2	
53-56	«Догони меня» «Вызов номеров»	4	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	
58	Обучение высокому старту, бег с ускорением 10-15 м.	1	
59	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	1	
60	Бег 60 м. на результат	1	
91	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м.	1	
62	Бег 30 м. на результат.	1	
63	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с места.	1	
64	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут.	1	
65	Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места.	1	
66-67	Обучение метание мяча в цель с 5-6 м шагов.	2	
68	Обучение метание мяча на дальность	1	
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>			
69	Лыжная подготовка. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности.	1	
70	Примерка и подготовка лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах различными видами ходов.	1	
71-72	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Обучение ступающий шаг.	2	
73-74	Изучение техники «Одновременногодвухшажного шага».	2	
75-76	Техника и облегченные способы дляпреодоления неровностей.	2	
77-78	Обучение спуска в основной и низкой стойке.	2	
79-80	Обучение подъема лесенкой боком.	2	

81-82	Обучение повороты переступанием вокруг пяток.	2	
83-84	Игры на лыжах.	2	
85-86	Обучение повороты переступанием с продвижением вперед.	2	
87-88	Передвижение на лыжах с различным ходом и темпом движения.	2	
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры. Флорбол» (14)</b>			
89	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1	
90-91	Обучение передаче мяча в парах.	2	
92-93	Обучение ведение мяча в парах.	2	
94-95	Обучение способы обводки игрока и защиты ворот.	2	
96-97	Учебная игра в флорбол	2	
98-102	Учебная игра в флорбол	5	

### Требования к уровню подготовки выпускников 3 класса.

Уметь: Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться;
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- Метать на дальность и на меткость;
- Выполнять высокий старт.

• Знать: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;

- Название снарядов и гимнастических элементов;
- Иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- Значение утренней зарядки;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- понятие «высокий старт», «эстафетный бег».

#### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке;
- выполнять эстафету;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон, спуск горки в основной стойке;
- играть в подвижные игры.

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

		Возр ос	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
--	--	------------	-------------------------------------

№ п/п	Контрольное упражнение		МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо-кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ	высо-кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ
1.	Прыжок в длину с места, см	10	177	164-176	151-163	135-150	134	164	150-163	136-149	119-135	118
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	10	9	7-8	5-6	3-4	2	15	12-14	8-11	4-7	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	10	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	10	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
6.	Приседания за 30 сек., раз	10	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	10	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	10	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	10	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	10	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**3 класс (3 часа в неделю, 105 часа)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1.	Легкая атлетика	12	Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.
2.	Гимнастика	12	В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.
3.	Спортивные игры и подвижные игры	49	Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они в отличие от подвижных игр развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу
4.	Лыжи	20	Общая характеристика лыжного спорта. Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

5.	Легкая атлетика	12	Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.
	ИТОГО:	105	

#### Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведение по плану	Причина корректировки (болезнь учителя, праздничный день, отмена занятий по приказу, курсовая подготовка, сессия)	Корректирующие мероприятия (объединение тем, домашнее изучение +контрольная работа.	Дата проведения по факту

#### Спортивный инвентарь и оборудование в МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»

Футбольный мяч – 10 шт.

Волейбольный мяч – 5 шт.

Баскетбольный мяч – 10 шт.

Обручи – 10 шт.

Скакалки – 10 шт.

Гантели – 8 шт.

Гимнастические палки – 10 шт

Велосипеды – 5 шт.

Ракетки для игры в бадминтон – 4 шт.

Лыжи – 15 шт.

Клюшка для флорбола – 10 шт.

Шлем вратаря для флорбола – 2 шт.

Мяч для флорбола – 50 шт.

Щитки вратаря для флорбола – 4 шт.

Ворота для игры в флорбол – 2 шт.

Маты – 10 шт.

Гимнастический козел – 1 шт.

Сетка для игры в волейбол – 1 шт.

Баскетбольные щиты с кольцами – 8 шт.

Канат – 2 шт.

Веревочная лестница – 2 шт.

Шведская стенка – 4 шт.

Скамейки – 5 шт.

Брусья навесные со спинкой – 4 шт. Дуга для подлезания – 10 шт.

Эллиптический тренажёр – 2 шт.

Беговая дорожка – 2 шт.

Велотренажёр – 2 шт.

Конус – 15 шт.

Оборудование для проведения игры «Веселые старты»

#### Литература:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999.
8. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития(лёгкая атлетика): Учебно-методическое пособие/Н.О Рубцова, В.А. Ильин. – М. 2004 .
9. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 .
10. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И. Погодаев - М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 класс, под редакцией В.В. Воронковой, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2011.
13. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
14. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях. – Волгоград: Учитель, 2007.
15. Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучения – М.: ТЦ Сфера, 2003.
16. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом Москва 1991 год Ловейко И.Д. Программа по физической культуре для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе 1-8 классы – Москва 1965 год. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: уч.пособие Евсеев С.П. Москва 2000 год
17. Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.
18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.Шипицина, Л.М. Развитие навыка общения лиц с нарушением интеллекта / Л.М. Шипицина. - СПб. Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. - 84 с. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. -М.: Советский спорт. -2001, - 11-19. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей < отклонениями в развитии // 1990. - №4. - С. 7-14.. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. – 44 педагогика // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1 -2. - 75 с.
20. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
21. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений..
22. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023