

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Муниципальное казенное учреждение "Комитет по образованию**  
**администрации муниципального образования "Заларинский район"**  
**МБОУ Тыретская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ М.В. Крюкова

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ С.В. Китина

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Г.С. Рябец

Приказ № 135 от 30.08. 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура» 8 класс**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**(2 вариант)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 8 класса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по варианту 2 составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 № 232-ФЗ);

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства РФ от 01.12.2015 №1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 -2020 годы»;

- приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

**Целью** занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи** по адаптивной физкультуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

*Формы организации* познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические *приемы*, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом в 8 классе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» отводится 34 часов в год (1 час в неделю)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностными результатами* обучающихся являются результаты, обеспечивающие овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностными результатами являются:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к духовным ценностям.

*Предметными результатами* являются:

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, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ГИМНАСТИКА:

**Теоретические сведения:** фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

### Практический материал

-*Строевые упражнения:* сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и противходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

- *упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

- *упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

- *упражнения на дыхание:* (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

- *упражнения для расслабления мышц:* (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- *с гимнастическими палками:* (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

- *с большими обручами:* (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

- *с маленькими мячами:* (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

- *с набивными мячами (вес 2 кг):* (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**Лазание и перелазание:** лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

**Равновесие:** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

**Опорный прыжок:** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений:** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

#### **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

**Коррекционные игры:** игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** игры с бегом («Перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

**Пионербол:** изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении; розыгрыш мяча на три паса; учебные игры.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1		1	06.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		1	13.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
3	Бег с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1		1	20.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
4	Эстафета 4*6 м	1		1	27.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5	Прыжки со скалкой до 2 мин.	1		1	04.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6	Прыжки в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1		1	11.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	18.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
8	Элементы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1		1	25.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
9	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		1	08.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
10	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1		1	15.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
11	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1		1	22.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
12	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1		1	29.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
13	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1		1	06.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
14	Повторение поворотов направо, налево при ходьбе на месте.	1		1	13.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/less">https://resh.edu.ru/subject/less</a>

	Повороты кругом.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">on/7464/start/261477/</a>
15	Ходьба по диагонали, «Змейкой», противходом.	1		1	20.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
16	Упражнения в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1			27.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
17	Упражнения укрепляющие осанку, дыхательные упражнения.	1		1	10.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
18	Упражнения на развитие координационных движений.	1		1	17.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>
19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1		1	24.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a>
20	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1		1	31.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
21	Переноска груза и передача предметов (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1		1	07.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
22	Передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1		1	14.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23	Подтягивания в вися на гимнастической стенке.	1		1	21.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a>
24	Ходьба на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1		1	28.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
25	Бег по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1		1	07.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a>
26	Промежуточная аттестация	1		1	14.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>
27	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1		1	21.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
28	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		1	04.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>



29	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.	1		1	11.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149</a>
30	Правила и обязанности игроков;	1		1	18.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
31	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		1	25.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
32	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1		1	16.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
33	Прыжок с места и с шага в высоту и длину.	1		1	23.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>
34	Прыжок с места и с шага в высоту и длину	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
Всего		34				

### Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 класс под редакцией В.В. Воронковой, Москва «Просвещение», 2013 г.
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. — № 1. — С. 49-53.
3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классов, допущенной Министерством образования и науки.
5. Видякин М.В. Физкультура - система лыжной подготовки детей и подростков. В., —Учитель, 2008
6. Виненко В.И. —Физкультура 1-11 классы|| Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., —Учитель, 2010
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., —Просвещение, 2011
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., —ВАКО, 2007
9. Матвеев А.П. Академический школьный учебник — Физическая культура, М., —Просвещение, 2011

### Интернет- ресурсы:

1. Федеральные государственные образовательные стандарты <http://standart.edu.ru/>;
2. Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;
3. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>
4. Официальный сайт УМК — Перспектива [http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\\_no=12371](http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371);
5. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>