ГКОУ ЛО «Киришская школа-интернат»

Принята решением
педагогического совета
ГКОУ ЛО «Киришская школа-интернат»
Протокол №__1__ от «__28__» __08__ 20__19__ года

Утверждена распоряжением
№__27__
от «__28__» __08__ 20__19__ года
по ГКОУ ЛО «Киришская школа – интернат
Директор:_____Поташева О.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
II КЛАСС
(ВАРИАНТ I)

на 2019 - 2020 учебный год

Учитель по физической культуре
Жданова Елена Леонидовна
первая квалификационная категория

г. Кириши
2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что физическая культура для обучающихся с нарушениями интеллекта, представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Методика физической культуры для обучающихся с нарушениями интеллекта имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Актуальность программы:

определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель программы:

всестороннее развитие личности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям)
- уроки коррекционно-развиваюгцей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений)

- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем)
- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта)
- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности)

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

2 класс входит в класс комплект с 1-2 класс в количестве 6 обучающихся. Во 2-ом классе обучается 1 мальчик, у которого диагностировано ДЦП, имеет инвалидность. Психомоторное недоразвитие обучающегося проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков и метаний.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «физическая культура» отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год). Сроки реализации программы с 1.09.19 года по 31.05.20 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- принцип воспитывающей и развивающей направленности обучения
- принцип научности и доступности обучения
- принцип систематичности и последовательности в обучении
- принцип наглядности в обучении
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении

Основной формой организованных занятий физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям)
- уроки коррекционно-развиваюгцей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений)
- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем)

- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта)
- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности)

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, игры-эстафеты.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- Словесные – рассказ, объяснение, беседа
- Наглядные – наблюдения, демонстрация
- Практические – упражнения
- Методы изложения новых знаний
- Методы повторения, закрепления знаний
- Методы применения знаний
- Методы контроля совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств
- Игровой и соревновательный

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная программа предполагает 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

Теоретические сведения:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием
- Элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость)
- На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать правила игр

Практический материал:

- Уметь выполнять простые инструкции учителя
- Иметь представление о видах двигательной деятельности
- Уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя
- Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания
- Пробежать от 300 до 500 м без остановки
- На уроках гимнастики уметь выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя

Достаточный уровень:

Теоретические сведения

- Правила утренней гигиены и их значение для человека
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием

- Иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- Правила повеления и техники безопасности на уроке
- Знания о важности выполнения разминки
- Знать название снарядов и гимнастических элементов
- Значение утренней зарядки.
- Зимние и летние виды спорта

Практический материал:

- Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции
- Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно
- Уметь: выполнять упражнения для разминки
- Сочетать дыхание с движением во время бега
- Держать постоянный темп в беге
- На уроках лёгкой атлетики уметь не задерживать дыхание при выполнении упражнений
- Пробежать от 500 до 800 м без остановки
- На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир

Личностные результаты:

- Чувство гордости за свою Родину, российский спорт
- Уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру.
- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитую мотивацию учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
- Умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Базовые учебные действия

Группа БУД	**Учебные действия и умения**
Личностные учебные действия	• Демонстрирует понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе. • Имеет положительное отношение к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию • Демонстрирует готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе
Коммуникативные учебные действия	• Умеет вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик – класс) • Использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем

	• Умеет обращаться за помощью и • принимать помощь • Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах • Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. • Умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми • Умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации
Регулятивные учебные действия	• Демонстрирует умение входить и выходить из учебного помещения со звонком. • Умеет ориентироваться в пространстве физкультурного зала, на спортивной площадке • Умеет пользоваться и работать со спортивным инвентарём • Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе • Демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников • Умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее
Познавательные учебные действия	• Умеет пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями, схемами

Обучающиеся к концу 2 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне
- выполнять повороты по ориентирам
- выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На месте стой!», «Направо!», «Налево!»
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов
- выполнять различные виды группировок
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, по гимнастической скамье, стойка на носках)

- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за направляющем с изменением направлений
- выполнять броски и ловлю мячей
- выполнять отбивание и ведение баскетбольного мяча одной рукой на месте, в движении
- выполнять бросок баскетбольного мяча в корзину
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- знать и выполнять правила подвижных игр

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) :

1. Учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся:

- Бег 30 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы
- Упражнение «Складка»
- Медленный бег с сохранением темпа бега в течение 2х минут
- Челночный бег 3х10 метров

2. Теоретические основы знаний в виде контрольной тестовой работы (входная, промежуточная и итоговая)

Приложение №1 (контрольно-измерительные материалы)

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество
- выполнения
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию
- как относится к урокам
- каков его внешний вид
- соблюдает ли дисциплину

Уровень. Критерии оценивания

I уровень (высокий)

Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

II уровень (средний)

Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

III уровень (ниже среднего)
Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.
Критерии оценок:
Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущенными мелкими ошибками

- Такие как, неточность отталкивания
- Нарушение ритма
- Неправильное исходное положение
- «Заступ» при отталкивании.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.
К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений
- Несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.
Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.
Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.
В 2-4 классах, оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазании, элементами акробатики, при перестроениях, построениях, ходьбе.
В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.
Для учащихся коррекционных школ возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.
Таким образом, на уроках физкультуры будет 3 группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной выносливости.

СОДЕРЖАНИЕ ПРГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ

Урок физической культуры включает следующие разделы.
I. Теоретические основы знаний
Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, зимние и летние виды спорта.
II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.
Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, подвижные и коррекционные игры** (игры с элементами спортивных игр, игры-эстафеты)
В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.
Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Основы знаний 7 часов

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
- Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- Значение утренней зарядки.
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика 35 часов

- Основная стойка.
- Строевые упражнения.
- Построение в колонну по одному, равнение в затылок.
- Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.
- Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
- Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.
- Повороты по ориентирам.
- Выполнение команд:
  «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
- 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.
- Элементы акробатических упражнений.
- Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.
- Перекаты в положении лежа в разные стороны.
- Лазанье.
- Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.
- Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
- Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
- Висы.
- Упор в положении присев и лежа на матах.
- Равновесие.
- Ходьба по коридору шириной 20 см.
- Стойка на носках (3—4 с).
- Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
- Кружение на месте и в движении.

Легкая атлетика 45 часов

Ходьба.

- Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
- Ходьба парами, взявшись за руки.
- Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
- Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

- Медленный бег с сохранением темпа бега
- В колонне за учителем с изменением направлений.
- Перебежки группами и по одному.
- Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

- Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).
- Прыжки в высоту с разбега

Метание.

- Подготовка кистей рук к метанию
- Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его
- Броски и ловля мячей
- Метание малого мяча с места правой и левой рукой

Общая физическая подготовка.

- Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
- Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- Занятия на тренажерах

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

- Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)
- Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки
- Построение в круг по ориентиру
- Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем
- Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами
- Ходьба по ориентирам, начертанным на полу
- Прыжок в длину с места в ориентир

Подвижные и коррекционные игры 15 часов

- «Слушай сигнал»
- «Космонавты»
- «Отгадай по голосу»
- «Запомни порядок»
- «Летает — не летает»
- «Вот так позы!»
- «Совушка»
- «Слушай сигнал»
- «Удочка»
- «Мы — солдаты»
- «Гуси-лебеди»

- «Прыгающие воробушки»
- «Быстро по местам!»
- «Кошка и мышки»
- «Метко в цель»
- «Догони мяч»
- «Кого назвали — тот и ловит»
- «Снайпер»
- «Два носа»
- «Ловишка с мячом»
- «Гуси-лебеди»
- «День-ночь»

Содержание коррекционной работы

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой
- включение речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр
- дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
- специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи (передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвигание шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке)
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое
- упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики (тренировки движений пальцев рук)
- развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки;
- развитие мелкой моторики рук используя спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи;
- упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;

- развитие мелкой моторики рук, меняя количество одновременно задействованных предметов;
- развитие мелкой моторики рук включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
- проведение игр и упражнений по формированию сложнокоординированных движений рук; - тренировка движений пальцев (пальчиковые игры, отражающие объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе);
- упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования для отрабатывания ловкости, умения управлять своими движениями,
- комплексы упражнений, упражнения, игры, эстафеты концентрировать внимание на одном виде деятельности;
- эстафеты, упражнения, комплексы упражнений, игры для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико - пространственных представлений

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- конспекты уроков
- учебная и дополнительной литература, в т. ч. в электронной форме
- альбомы, каталоги и справочники
- критерии оценки навыков, умений, знаний, практического опыта по всем формам контроля; документации по мониторингу качества усвоения дисциплины с планом корректирующих мер

Спортивное оборудование:

- Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2 шт
- Стенка гимнастическая шведская 3шт
- Скамейка гимнастическая 2 шт
- Стенка шведская с турниками 2 шт
- Стенка гимнастическая для лазания 1 шт
- Тренажер (гребля) 1шт
- Тренажер мини-степпер 5шт
- Велотренажер 1шт
- Турник для силовых упражнений 1шт
- Велоэллипсоид 1шт
- Лабиринт 1шт
- Лавка гимнастическая 1шт
- Стойка для прыжков в высоту 2шт
- Тренажер велосипед 1 шт.

Спортивный инвентарь:

- Мат гимнастический 17шт
- Гантели 28 шт
- Подставка под штангу 1шт
- Гриф прямой хромированный 1шт
- Диски хромированные 16шт
- Гири разные 3шт
- Гранаты 2шт
- Канат 3шт

- Коврик ППЭ 16шт
- Коврик массажный со следочками 2шт
- Мяч баскетбольный 2шт
- Мяч волейбольный 2шт
- Мяч футбольный 2шт
- Массажер для стоп 1шт
- Обруч 6шт
- Сетка волейбольная 1шт
- Секундомер 1шт

ЛИТЕРАТУРА

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