

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новинская школа»
Богородского района Нижегородской области**



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

Уровень образования адаптированная основная общеобразовательная программа
5-9 класс

на 2017-2018 учебный год

Составитель

Михеева Наталья Олеговна

п. Новинки

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе . Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:5-9 кл.: В 2 сб. / Под редакцией В.В.Воронковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1 – 224 с.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится по 2 часа в неделю.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры – подвижные и спортивные, лыжная подготовка.

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, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены 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, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 – 9 кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура составлена на основании программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, согласно рекомендаций ИПР учащихся. В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни. Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на: 1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 2. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; 3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; 4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; 5. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; 6. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 7. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре 8. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности; 9. Обучение простейшим способам контроля, за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

10. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

11. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры – подвижные и спортивные. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью форсированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. Обязательным для учителя является контроль, за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; челночный бег; бег 3 минуты,

гибкость по Даленко. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие. Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. Содержание тем учебного курса

№ Название темы/раздела

Колво часов

Основные изучаемые вопросы

Виды и формы контроля

Требования к знаниям и умениям обучающихся (по данной теме)

5 класс

Легкая атлетика

22 Ходьба По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростносиловым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег со скоростью 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу) Прыжки Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи. Прыжки в шаге на приземление на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание» Метание Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов, а разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Спортивные игры

12 Пионербол Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра. Баскетбол Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Подвижные игры «вызов», «карусель», «пустое место», « через обруч», «второй лишний», «бег за флажками», эстафеты, «прыжок за прыжком», «снайперы», «лапта», «мяч соседу», «сохрани позу» Гимнастика 14 Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонны по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом(переступанием). Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение) Общеразвивающ ие и коррекционные упражнения без предметов Приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. ОР и коррекционные упражнения с предметами на снарядах С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками), пролезание в обруч на месте, вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (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). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Акробатические упражнения, смешанные висы и упоры

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Лазание и перелазания, равновесие

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Опорный прыжок

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен 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.

Лыжная подготовка

14 Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

6 класс

Легкая атлетика

22 Ходьба Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. Прыжки Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Спортивные игры 18 Пионербол Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов

Баскетбол Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Подвижные игры "Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели" "Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать". "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом. "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд". "Сильный бросок"; "Попади в цель". "Мяч над веревкой"; "Вот так поддача"; "Не дай мяч соседу". "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты. "Рыбаки и рыбки"; "Салки в воде"; "Мяч водящему". "Слушай сигнал"; "Воробы и вороны"; "Смелей вперед".

Гимнастика 14 Строевые, общеразвивающие и коррекционные упражнения

Перестроение из одной шеренги в две Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

ОРУ и коррекционные упражнения с предметами на снарядах

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная четверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед

(пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Акробатические упражнения, висы и упоры

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

Лазание, перелазание, равновесие, опорные прыжки

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелазание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Лыжная подготовка

14 Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

7 класс

Легкая атлетика

22 Ходьба Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскет- большое кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. -Прыжки"со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку. Метание Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Спортивные игры 18 Волейбол Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя

передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол Баскетбол Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название" "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее". Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу. Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено". В четыре стойки"; "Ловкие и меткие". "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку". "Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану". "Не задень веревку"; "Поймай мяч"; "Дотянись до круга"; "Салки в воде". "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафетасороконожка".

Гимнастика 14 Строевые.общер азвивающие и коррекционные упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

ОР и коррекционные упражнения с предметами.на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, четверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с про- движением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

Акробатика.пере мещение грузов

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

Лазание.перелазания равновесие.

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в виси на гимнастической стенке. Подтягивание в виси на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелазанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Лыжная подготовка

14 Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300—400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

8 класс

Легкая атлетика

20 Ходьба Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Бег Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза

за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Прыжки Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. 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: основа прыжка (мальчики). 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 в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Спортивные игры

20 Волейбол Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя пря- мая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые. Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (46 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения" "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя". "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты. "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет". "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер". "Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов. "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее". "Водолазы"; "Установить ориентир"; "Сигнал спастись"; "Салки в воде с предметами". "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля". Гимнастика 14 Строевые.общер азвивающие и коррекционные упражнения Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. ОР и коррекционные упражнения с предметами на снарядах С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикальноперед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусанием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой(скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Акробатика.пере мещение грузов

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

Лазание.равнове сие. опорные прыжки

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в виси на руках и ногах по бревну или низковисающему горизонтальному канату. Подтягивание в виси на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков:

лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому 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.

Лыжная подготовка

14 Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногообесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 -девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

9 класс

Легкая атлетика

20 Ходьба Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. Прыжки Специальные упражнения в высоту и в длину. 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 различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —4 кг). Спортивные игры 20 Волейбол Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой на- падающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением на- правлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Подвижные игры "Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом. "Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение". "Стрелки"; "Точно в ориентир"; "До- тянись". "Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола. Игра с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный". "Солдатики"; "Передай предмет"; "Определи глубину"; "Ласточки"; Салки в воде различного характера. Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца". Гимнастика 14 Строевые.общер азвивающие и коррекционные упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). Акробатика, ОРУ и коррекционные упражнения с предметами. висы и упоры Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост"поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений. Лазанье Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс Знать - правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" - фазы прыжка в длину с разбега. - как бежать по прямой и по повороту. - расстановку игроков на площадке, правила перехода - как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при

выполнении лазанья и опорного прыжка. - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. - для чего и когда применяются лыжи; - как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. - значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по - что такое фигурная маршрутка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. - простейшие правила судейства побегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. - как правильно - что такое строй; как выполнять перестроения,, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. - виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. - влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

играющих. - правила игры в баскетбол, некоторые правила игры

правила передачи эстафеты. - правила перехода. - правила поведения игроков во время игры.

виражу. - как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. - права и обязанности игроков; как предупредить травмы. - когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. - каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. - как правильно выполнять штрафные броски.

- что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь - выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями - ми; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем;

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. - пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать

способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в Медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега. - координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м -подавать боковую подачу, разыгрывать

препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема. - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега. - координировать движения рук и туловища в одновременном

выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне - пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять

переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места - координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся. - бегать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. - выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши). - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. - выполнять на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. - выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м мяч на три паса. - вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне. - выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой отрезках 40 — 60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). - выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. - выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши). - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. (правой), попеременно (правой—левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы: учебное издание, сборник 1,000 «Полиграфист», зав редакцией К.М. Шевченко 2. Бабенкова Р.Д, Боброва Л.И. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития// Дефектология.- 2010.- сент.- окт. (№5).- С. 69-73. 3. Ванюшкин В.А. Коррекция двигательной активности у учащихся с недостатками интеллектуального развития// Дефектология.- 2004- июль- авг.(№4).- С.26-31. 4. Дети с отклонениями в развитии: методич. Пособие/ сост. Н.Д. Шматко - М.:Аквариум,2005 - 128 с.- ISBN 5-85684-160-3. 5. Дмитриев А.А. О совершенствовании физического воспитания во вспомогательной школе// Дефектология.-1084-сентокт.(№5)- С.36-39. 6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений.- М.: Академия,2002.- 264 с.- ISBN5-7695-0571-0. 7. Матвеев А.П. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. инстит. и учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, с.: ил.- ISBN5-09-003459-1.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико – методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры) : учеб. Для ин-тов физ. культуры.- М.: физкультура и спорт, ил.- ISBN 5-278-00326-х. 9. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов и учащихся пед. Уч-щ.- М.: Просвещение.ил.- ISBN 5-09-0034591. 10. Перспективы развития специального образования: сборник научных трудов / под ред. Л.С. Сековец.-Н.Новгород,2002.- 92 с. 11. Воронкова ВВ, Петрова МН, Эрк В.В., Кмытюк Л.В., Сивоглазов В.В., Лифанова ТМ, Бородина О.И., Мозговой ВМ, Кузнецов Б.В., Романина ВИ, Павлова НП, Евтушенко ИВ, Грошенков ИА,: программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида:СБ1-М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС

