

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ТЛ
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УВР
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Приказ № 295
от "31" августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

для обучающегося 4 класса

Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 2

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,
учитель хореографии,
учитель физической культуры

с. Саранпауль, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Двигательное адаптивная физкультура» для 4 класса составлена на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.
- Положения МБОУ «Саранпаульская СОШ» о рабочих программах учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), разрабатываемых по ФГОС- 2021»

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ»

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

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. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

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 учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся 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.

Программа рассчитана на 68 учебных часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

Цель программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном,

позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является

инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Учитывая нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физической культуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физической культуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;

- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
 - Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
 - Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
 - Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
 - Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
 - Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
 - Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
 - Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
 - Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
 - Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы:
- гимнастика;
 - легкая атлетика;
 - лыжная подготовка;
 - спортивные и подвижные игры.

Тематический план:

№	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	25
2	Гимнастика	22
3	Спортивные игры	11
4	Лыжная подготовка.	10
	Итого:	68 часов

Календарно-тематическое планирование

№	План	Факт	Содержание	Учебные действия
1 триместр				
Тема «Легкая атлетика» (16 часов)				
1	1.09		Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом.	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики.
2	4.09		Ходьба с высоким подниманием бедра «Цапля».	Учится координировать действия тела.
3	8.09		Преодоление полосы препятствий. Ходьба на носках, пятках. Ходьба по кругу с различными положениями рук.	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений;
4	11.09		Метание малого мяча в цель. Поднимание на носки и перекат на пятки.	Учится технически правильно выполнять метание мяча с соблюдением правил безопасности. Развивает глазомер и контролирует силу при выполнении броска.
5	15.09		Метание малого мяча через сетку. Круговые движения кистью, руками (плавание).	
6	18.09		Метание малого мяча на дальность. Шаг, бег с выполнением движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»	
7	22.09		Бег в умеренном темпе в течение 1 минуты без остановки. Дыхательные упражнения.	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений;
8	25.09		Бег «змейкой». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Танец «Стирка».	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений;
9	29.09		Бег приставным шагом правым и левым боком. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений;
10	2.10		Бег с изменением направления по сигналу. Наклоны, повороты туловища вперед (в стороны, назад). Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс. Движения рук из данных положений.	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений;
11	6.10		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору.	Контролирует способность прыгать на двух ногах
12	9.10		Выполнение подскоков на одной ноге на месте, держась за опору.	Контролирует способность прыгать на одной ноге, сохраняя равновесие,

13	13.10		Спрыгивание с высоты 30-40 сантиметров.	Учится координировать действия при прыжке
14	16.10		Подпрыгивание вверх с доставанием предмета. Игра «Поймай бабочку»	Контролирует способность прыгать, сохраняя равновесие,
15	20.10		Подскоки на мячах фитболах.	Контролирует способность прыгать, сохраняя равновесие
16	23.10		Сбивание мячом предметов.	Развивает меткость, глазомер.
Гимнастика (8 часов)				
17	27.10		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Зарядка с различными движениями и положениями рук. «Ванька-встанька», «Самолет», «Велосипед».	Учится координировать действие рук
18	10.11		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук.	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
19	13.11		Ходьба боком по гимнастической скамейке;	Учится сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, смелость
20	17.11		Ползание на четвереньках, на животе под дугой.	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
21	20.11		Перелезание, перешагивание через скамейку. «Бревно», «Наклоны к ногам», «Кошечка».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
22	24.11		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Развивает координацию, смелость, ловкость, внимание при выполнении заданий
23	27.11		Вис на гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.	Развивает силу, координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
24	1.12		Перенос набивных мячей. Катание большого мяча (фитбола), отбивание от пола с передачей его учителю.	
2 триместр				
Тема «Лыжная подготовка» (4 часа)				
1	4.12		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг.	Учится соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами
2	8.12		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих	

			лыжах. Ступающий шаг.	в руках, в переноске лыж, надевании
3	11.12		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	лыж; технически правильно выполнять
4	15.12		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	движение на лыжах.
Тема «Легкая атлетика» 4 часа				
5	18.12		Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
6	22.12		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. «Море волнуется»,	Повторяет правила ТБ с мячом; учится выполнять броски и ловлю мяча разными способами;
7	25.12		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). «Быстро по местам».	
8	12.01		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
Тема «Гимнастика» (14 часов)				
9	15.01		Упражнения для формирования правильной осанки. Пальчиковая гимнастика. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. «Варим кашу».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
10	19.01		Движения плечами вперед, назад. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Пальчиковая гимнастика.	
11	22.01		Положение рук: перед грудью, за голову, к плечам. Движения руки из данных положений. Пальчиковая гимнастика.	
12	26.01		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Зарядка с различными движениями и положениями рук.	
18	29.01		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	Развивает координацию, силу, выносливость, ловкость, внимание при выполнении заданий
13	28.01		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Стойка на носках 2-3 секунды. Стойка на одной ноге.	
14	18.02		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и	

			положениями рук.	
15	29.01		Ходьба по гимнастической скамейке с положениями рук в стороны, вверх. Соскок со скамейки. «Дерево», «Собачка», «Лодочка».	Учится сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке.
16	2.02		Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, животе.	Развивает силу, смелость, координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
17	9.02		Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вверх).	
18	12.02		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя	
19	16.02		Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
20	19.02		Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
21	26.02		Поднимание прямых ног, лежа на спине.	
3 триместр				
Тема «Лыжная подготовка» (6 часов)				
1	1.03	18.03	Продвижение ступающим шагом по лыжне.	Учится соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. Выполняет повороты вправо и влево.
2	4.03	19.03	Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
3	11.03		Снятие лыж. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
4	15.03		Снятие лыж. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
5	18.03		Выполнение скользящего шага.	
6	22.03		Выполнение скользящего шага.	
Тема «Легкая атлетика» (16 часов)				
7	1.04		Бег в течение 1 минуты. Восстановление дыхания. Бег. Шаг, бег с выполнением движений по командам с показом направления учителем: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; выносливость.
8	5.04		Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	
9	8.04		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору. «Поймай комара».	Учится координировать действия при прыжке
10	12.04		Подпрыгивание вверх с доставанием предмета.	Координирует действия при прыжке.
11	15.04		Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением. Прыжки поочередно на правой, на левой ноге, держась за опору. «Птички».	Контролирует способность прыгать, сохраняя равновесие,
12	19.04		Спрыгивание с высоты с поддержкой. «По кочкам».	Координирует действия при прыжке.
13	22.04		Метание мяча в цель.	Учится технически правильно

14	26.04		Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук, стоя у стены, лежа на мяче-фитболе.	выполнять метание мяча с соблюдением правил безопасности. Развивает силу. Развивает глазомер и контролирует силу при выполнении броска. Учится правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат.
15	29.04		Метание мяча на дальность.	
16	3.05		Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками о стену.	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Развивает глазомер и контролирует силу удара.
Спортивные игры				
17	6.05		Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	
18	13.05		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. игра «Пятнашки»	
19	17.05		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: отбивание мяча ногой. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	
20			Волейбол. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 м) и ловля его двумя руками. «Сбей кеглю»,	
21			Бадминтон. Узнавание (различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану снизу. «Замри».	
22			Удар по волану. «Донеси волан».	

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. СПб., 2003.
2. Литош Н. Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002
3. Левченко И. Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В. А. Епифанова. М.: Медицина, 2004
5. Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007
6. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
7. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
9. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
10. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
11. 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.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
13. Потапчук А. А. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина - СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
14. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.