

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4», п. Школьный

Согласовано:  
школьным методическим  
объединением учителей  
Протокол № 1  
от 19 июня 2023 г.

Утверждаю:  
директор МАОУ СОШ №4  
В.Д. Фрик  
приказ № 164/з  
от «19» июня 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
для обучающихся 9 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик программы: учитель  
Королецки Сергей Иванович

п. Школьный  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **I. Нормативно – правовые документы.**

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 22.12.2014 г.;

- адаптированная основная общеобразовательная программа МАОУ СОШ №4, пос. Школьный;

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- программа воспитания на 2021 – 2026 годы МАОУ СОШ №4;

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

### **II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

#### **Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре:**

- создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;

- коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №4 учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный, на его преподавание отводится 68 часа в год, при двух занятиях в неделю.

### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного процесса**

Ценностными ориентирами выступают

- формирование общей культуры, которая обеспечивает разностороннее развитие личности обучающихся;

- защита и укрепление психического и физического здоровья обучающихся, а также их эмоционального и социального благополучия;
- формирование в соответствии с принятыми в обществе и семье духовно – нравственными и социокультурными ценностями основ гражданской идентичности и мировоззрения;
- формирование базы учебной деятельности, которая включает в себя умение принимать, сохранять цели, следуя им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролируя ее процесс, и доводить до конца, а также адекватно оценивать результаты;
- создание для обучающихся специальных условий получения образования, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности, а также склонности, что способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- обеспечение разнообразия организационных форм получения образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями, учитывая их образовательные потребности типологические и индивидуальные особенности, а также состояние здоровья.

При реализации данных ориентиров образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями высокая эффективность успешного развития и социализации в будущем может быть обеспечена путем соблюдения принципам единства процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся, основанное на формировании базовых учебных действий.

## **V. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися на момент завершения 9 класса:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя,</li> </ul>

<p>плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры</li> </ul>	<p>сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);</li> <li>- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
---	---

*Личностные учебные действия:*

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

*Регулятивные учебные действия:*

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

## **VI. Содержание учебного материала**

### **Гимнастика и акробатика**

Строевые 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.

#### Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):



- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика**

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.

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).

### **Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение



дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры**

Волейбол (8 часов) 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 нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (8 часа). 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 направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## **VII. Реализация программы воспитания.**

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, учет возрастных особенностей обучающихся, ведущий вид деятельности, а так же их образовательные потребности и потенциальные возможности. Воспитательный потенциал урока реализуется через интеграцию получаемых знаний на уровень эмоционального переживания. Совокупность этих факторов в процессе организации обучения и воспитания обеспечивает:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- разработка уроков, экскурсий, направленных на практикоориентированный подход, расширение образовательного пространства школьного предмета, воспитание любви к природе, родному краю. Проведение уроков за пределами школы – интерната: в окружающем образовательную организацию лесном массиве, в детской районной библиотеке, зоопарке, краеведческом музее;

- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Применение

на уроках (занятиях) таких форм как квесты, викторины, брейн – ринги, игры – провокации, игры – демонстрации и пр.;

- организация предметных, тематических декад с целью развития познавательной и творческой активности, раскрытия способности обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- включение в урок игровых элементов, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (двигательная активность на уроке, уроки – путешествия, турниры, викторины, сюрпризные моменты и пр.), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (поощрение, создание ситуации успеха, сотворчество, поручение важного дела и пр.).

### VIII. Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Оборудование
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.	1	секундомер
2	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1	секундомер, прыжковая яма
3	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
4	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1	секундомер
5	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1	
6	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1	Мяч 150гр.
7	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1	Гранаты. секундомер
8	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1	
<b>Баскетбол</b>			
9	Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол.	1	Мячи баскетбольные, стойки, площадка
10	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол.	1	
11	Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления	1	
12	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. учебная игра в баскетбол.	1	
13	Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо..	1	
14	Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо	1	
<b>Гимнастика</b>			
15	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1	маты
16	Стойка на лопатках.	1	
17	Мост из положения лежа.	1	
18	Кувырок назад в полушпагат.	1	
19	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.	1	
20	Лазанье по канату в 3 приема.	1	канат
21	Висы и упоры (простые и смешанные).	1	
22	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	Гимнастические скамейки
23	Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусьях.	1	Брусья, маты
24	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
<b>Волейбол</b>			
25	Нижняя прямая подача.	1	
26	Техника передач мяча двумя руками сверху	1	
27	Техника приема мяча снизу после подачи.	1	
28	Передачи мяча сверху через сетку.	1	

<b>Подвижные игры</b>			
29	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	маты
30	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
31	Лазанье по канату в 3 приема.	1	Канат, маты
32	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
<b>Баскетбол</b>			
33	Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.	1	Баскетбольные мячи, стойки
34	Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол.	1	
35	Ведение с изменение направления, передачи в движении. Игра в пионербол.	1	
36	Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
37	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
38	Попеременный двушажный ход.	1	
39	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	
40	Техника подъемов и спусков.	1	
41	Торможение плугом и упором.	1	
42	Спуски с поворотами в высокой стойке.	1	
43	Ускорения 4х100 м по пересеченной местности.	1	
44	Повороты на месте махом.	1	
45	Спуски с гор в средней и высокой стойке.	1	
46	Подъем «елочкой»	1	
47	Ускорения 2-3х300 м	1	
48	Эстафеты на лыжах.	1	
49	Смена лыжных ходов.	1	
50	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	
51	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами.	1	
52	Контрольный урок. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	
<b>Баскетбол</b>			
53	Повторение различных передач. Игра в баскетбол.	1	
54	Броски по кольцу после ведения.	1	
<b>Волейбол</b>			
55	Нижняя прямая подача.	1	волейбольные мячи, сетка
56	Техника передач мяча двумя руками сверху	1	
57	Техника приема мяча снизу после подачи.	1	
58	Передачи мяча сверху через сетку.	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
59	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов.	1	Стойки, планка, маты
60	Бег 60 м с низкого старта.	1	
61	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.	1	
62	Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов.	1	Мячи 150гр., рулетка
63	Медленный бег 10 минут.	1	
64	Челночный бег 6х10 м. прыжки в длину с разбега.	1	
<b>Подвижные игры</b>			

65	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	маты
66	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
67	Лазанье по канату в 3 приема.	1	Канат, маты
68	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
	Всего	68	

## **IX. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.

Учебно-практическое оборудование:

- спортивный инвентарь: мячи резиновые; обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см); теннисные мягкие мячи для метания; скакалки; мешочки с песком; кегли, кубики пластмассовые; сенсорная тропа; индивидуальные коврики; лыжи, ботинки, палки, коньки; секундомер; рулетка измерительная; мишень для метания в цель; аптечка; металлические дуги; гантели пластмассовые; стойки, планка для прыжков в высоту; гимнастические палки (пластмассовые, деревянные); набивные мячи; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; сетка для переноски и хранения мячей.

- спортивное оборудование, спортивные тренажёры: игровая площадка с качественным покрытием и ограждением; прыжковая яма; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; тренажёры: - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины; - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка; навесной турник; гимнастические маты; индивидуальные коврики; лабиринт;

Технические средства обучения:

Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»; диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; дидактический материал для изучения программного материала; видеоролики по видам спорта; презентации (для изучения программного материала); видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

