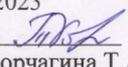


Рассмотрена и рекомендована
к утверждению МО учителей
естественно-математического цикла:
протокол № 1 от 30.08.2023
Руководитель МО 
Корчагина Т.А.

Приложение к приказу № 67
от 01.09.2023

И. о. директора школы-интерната:
Е.В.Сергеева



Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
9-10 классов

Учитель: Ююкин О. А.

2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

9 класс

Программа физического воспитания обучающихся 9 класса коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы — 8 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 15 лет.

Основные задачи 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;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

Пользовался примерной программой, т. к. программа допущена Министерством образования Российской Федерации для данного типа школы VIII вида.

Программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю), по календарному учебному графику школы-интерната – 99 часов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

Принципы ведения занятий физической культурой.

Все обучающие 9 класса на основании медицинского заключения распределены на две группы: **подготовительную и специальную А.**

Физические нагрузки соответствуют как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

К подготовительной медицинской группе относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки обучающегося.

В рамках спецмедгруппы выделяют **подгруппу А** с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здоровье и показатели физического развития этих детей будут улучшаться, впоследствии их можно перевести в подготовительную группу. Учащиеся, отнесенные к подгруппе А, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении под руководством преподавателя физической культуры.

Содержание программы 9 класс Гимнастика.

1. 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. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

2.2 Дыхательные упражнения

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

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.

4. 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).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

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).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

8. Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

9. 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.

10. 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, встать 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°.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные раз ненаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным

контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

1. 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.

2. 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.

3. 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).

4. 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).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать 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

Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий

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 среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м(юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. С бегом на скорость

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

2. С прыжками в высоту, длину

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

3. С метанием мяча на дальность и в цель

"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

4. С элементами пионербола и волейбола

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

5. С элементами баскетбола

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

6. Игры на снегу, льду

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

Наименование тем	Количество часов
9 класс	
Легкая атлетика	
	25
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
Бег 30 м. (2-3 повторения)	1
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
Бег 60 м. (2-3 повторения)	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
Прыжки в длину с места.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега.	2
Обучение техники длительного бега.	2
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 гр (д).	1
Обучение техники эстафетного бега.	2
Спортивные игры	24
Баскетбол	
	16
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1
Остановка мяча прыжком, двумя шагами.	1
Штрафной бросок.	1
Бросок мяча в корзину одной рукой	1
Броски мяча со среднего расстояния.	1
Перехват мяча.	1
Ведение мяча с изменениями направления.	1
Вырывание мяча.	1
Действия двух нападающих против одного защитника.	1
Ловля высоколетящих мячей.	1
Ловля мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	2
Учебная игра.	2

Волейбол	8
Основной способы перемещения волейболиста.	1
Верхняя прямая подача.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча снизу. Прием мяча сверху.	2
Нападающий удар.	1
Учебная игра в волейбол.	2
Лыжи	21
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1
Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению.	1
Одновременно бесшажный ход.	3
Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1
Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.	1
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1
Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1
Веселые старты.	1
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время.	1
Подъем скользящим шагом.	1
Освоение техники полуконьковым ходом.	2
Освоение техники конькового хода.	2
Гимнастика	15
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1
Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1
Упражнения с гимнастическими палками.	1
Упражнения с набивными мячами.	1
Упражнения на гимнастической скамейке.	1
Длинный кувырок вперед.	1
Стойка на голове.	1
Переворот в сторону.	1
Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1
Лазание по канату в три приема.	1
Лазание по канату в два приема.	1
Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	2

Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1
Легкая атлетика	14
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800 м.	1
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Прыжки в длину с места.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Подтягивание на высокой перекладине.	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1
Обучение техники эстафетного бега.	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
Всего:	99

Календарно-тематический план

Наименование тем	Кол-во часов	Дата провед.	Фактическая дата	Виды, формы контроля.
Легкая атлетика - 25				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	01.09		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	06.09		Дозировка движений.
Бег 30 м. (2-3 повторения)	1	07.09		Дозировка движений.
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	08.09		Дозировка движений
Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	13.09		Дозировка движений.
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1	14.09		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	15.09		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	20.09		Тест на гибкость
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	21.09		Дозировка движений.
Прыжки в длину с места.	1	22.09		Корректировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	27.09		Дозировка движений
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	28.09		Дозировка движений
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2	29.09; 04.10		Корректировка движения
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2	05.10; 06.10		Корректировка движения
Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6	2	11.10; 12.10		Корректировка движения

шагов разбега.				
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега.	2	13.10; 18.10		Корректировка движения
Обучение техники длительного бега.	2	19.10; 20.10		Корректировка движения
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 гр (д).	1	25.10		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	2	26.10; 27.10		Корректировка движения
Спортивные игры - 24				
Баскетбол - 16				
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1	08.11		Фронтальный опрос
Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	09.11		Корректировка движения
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	10.11		Корректировка движения
Остановка мяча прыжком, двумя шагами.	1	15.11		Корректировка движения
Штрафной бросок.	1	16.11		Корректировка движения
Бросок мяча в корзину одной рукой	1	17.11		Корректировка движения
Броски мяча со среднего расстояния.	1	22.11		Корректировка движения
Перехват мяча.	1	23.11		Корректировка движения
Ведение мяча с изменениями направления.	1	24.11		Корректировка движения
Вырывание мяча.	1	29.11		Корректировка движения
Действия двух нападающих против одного защитника.	1	30.11		Корректировка движения
Ловля высоколетящих мячей.	1	01.12		Корректировка движения
Ловля мячей в	2	06.12;		Корректировка

движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.		07.12		движения
Учебная игра.	2	08.12; 13.12		Корректировка движения
Волейбол - 8				
Основный способы перемещения волейболиста.	1	14.12		Корректировка движения
Верхняя прямая подача.	1	15.12		Корректировка движения
Нижняя прямая подача.	1	20.12		Корректировка движения
Прием мяча снизу. Прием мяча сверху.	2	21.12; 22.12		Корректировка движения
Нападающий удар.	1	27.12		Корректировка движения
Учебная игра в волейбол.	2	28.12; 29.12		Корректировка движения
Лыжи – 21 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1	11.01		Фронтальный опрос
Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению.	1	12.01		Корректировка движения
Одновременно бесшажный ход.	3	17.01; 18.01; 19.01		Корректировка движений
Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2	24.01; 25.01		Корректировка движений.
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1	26.01		Дозировка движения
Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.	1	31.01		. Дозировка движения
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2	01.02; 02.02		Корректировка движения
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	07.02		Фронтальный опрос.
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	08.02		Корректировка движения

Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1	09.02		Дозировка движения
Веселые старты.	1	14.02		Корректировка движения
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время.	1	15.02		Дозировка движения
Подъем скользящим шагом.	1	16.02		Корректировка движений
Освоение техники полуконьковым ходом.	2	21.02; 22.02		Корректировка движения
Освоение техники конькового хода.	2	28.02; 29.02		Корректировка движения
Гимнастика – 15 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	01.03		Фронтальный опрос
Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1	06.03		Корректировка движения
Хожение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1	07.03		Корректировка движения
Упражнения с гимнастическими палками.	1	13.03		Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами.	1	14.03		Корректировка движения
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	15.03		Корректировка движения
Длинный кувырок вперед.	1	27.03		Страховка
Стойка на голове.	1	28.03		Страховка
Переворот в сторону.	1	29.03		Страховка
Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	03.04		Страховка
Лазание по канату в три	1	04.04		Страховка

приема.				
Лазание по канату в два приема.	1	05.04		Страховка
Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	2	10.04; 11.04		Корректировка движения
Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	12.04		Страховка
Легкая атлетика – 14 ч.				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	17.04		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800 м.	1	18.04		Дозировка движения
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	19.04		Дозировка движения
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	24.04		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	25.04		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	26.04		Тест на гибкость
Прыжки в длину с места.	1	02.05		Корректировка движения
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	03.05		Дозировка движения
Подтягивание на высокой перекладине.	1	08.05		Дозировка движения
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	15.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	16.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1	22.05		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	1	23.05		Корректировка движения
Сгибание и разгибание туловища из положения	1	24.05		Дозировка движения

лежа за 30 сек.			
-----------------	--	--	--

Методическое обеспечение курса

1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2006
4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение 1978
6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968

Пояснительная записка

10 класс

Программа физического воспитания обучающихся 10 класса коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы — 9 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 16 лет.

Основные задачи 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;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

Пользовался примерной программой, т. к. программа допущена Министерством образования Российской Федерации для данного типа школы VIII вида.

Программа рассчитана на 103 часа (3 часа в неделю), по календарному учебному графику школы-интерната – 101 час.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

Принципы ведения занятий физической культурой.

Все обучающие 10 класса на основании медицинского заключения распределены на две группы: **подготовительную и специальную А.**

Физические нагрузки соответствуют как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

К подготовительной медицинской группе относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки обучающегося.

В рамках спецмедгруппы выделяют **подгруппу А** с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм и перенесенных заболеваний), требующими ограничения объема и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в учебных заведениях в щадящем режиме. Если здоровье и показатели физического развития этих детей будут улучшаться, впоследствии их можно перевести в подготовительную группу. Учащиеся, отнесенные к подгруппе А, занимаются физической культурой по специальной программе в учебном заведении под руководством преподавателя физической культуры.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений.

С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5—7 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад сед в "полушпагат" (девочки).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусьях.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

8. Лазание и перелезание

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты

9. Равновесие

Повторение всех видов равновесия (программа 8—9 классов). Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

10. Опорный прыжок

Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см).

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.

Уметь: выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.

2. Бег

Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.

3. Прыжки.

Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат"—девушки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10—12 беговых шагов).

5. Метание.

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.

Уметь: метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.

Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырёхшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: виды и способы смазки лыж.

Уметь: передвигаться по местности на расстояние до 2 км, на скорость.

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол.

Уметь: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.

2. Баскетбол

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок — ловля мяча в движении — бросок; ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. С бегом на скорость

Эстафеты с бегом

2. С прыжками в высоту, длину

Эстафеты с прыжками и бегом

5. С метанием мяча на дальность и в цель

Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

6. С элементами пионербола и волейбола

Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее"; "Правильно".

7. С элементами баскетбола

"Снайперы"; Игры с элементами баскетбола.

8. Игры на снегу, льду

Разновидность эстафет на снегу и льду.

Наименование тем	Количество часов
10 класс	
Легкая атлетика	24
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
Бег на 60 м. (2-3 повторения).	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
Прыжки в длину с места.	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 16-18 м.	2
Обучение техники длительного бега.	1
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700 гр (м), 500 гр (д).	1
Обучение техники эстафетного бега.	1
Спортивные игры	24
Баскетбол	17
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1
Бег с изменением скорости и направления.	1
Ловля высоколетающих мячей.	1
Передача мяча двумя руками.	1
Бросок двумя руками сверху.	1
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1
Обводка.	1
Вырывание мяча.	1
Ловля мяча в движении-остановка- бросок мяча в корзину в прыжке.	2
Броски мяча со среднего расстояния.	1
Штрафной бросок.	1
Бросок мяча в корзину одной рукой.	2
Учебная игра в баскетбол.	2

Волейбол	7
Основные способы перемещения волейболиста.	1
Нижняя прямая подача.	1
Прием мяча снизу.	1
Верхняя подача. Прием мяча сверху.	1
Нападающий удар.	1
Учебная игра в волейбол.	2
Лыжи	22
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1
Основы техники спусков на лыжах.	1
Одновременный бесшажный ход.	2
Переход от одновременных ходов к переменным.	2
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1
Передвижение на лыжах 3 км. (м), 2 км.(д) без учета времени.	1
Основы техники эстафетного бега.	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
Подъем скользящим шагом.	1
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1
Повторное прохождение отрезков 300-400м. (м), 200-300 м. (д). 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3км. (м), 2км. (д) на время.	2
Освоение техники полуконькового хода.	3
Освоение техники конькового хода.	3
Гимнастика	15
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
Закрепление и выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Захождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1
Повороты налево, направо при ходьбе и на месте.	1
Упражнения с гимнастическими палками.	1
Упражнения с набивными мячами.	1
Упражнения на гимнастической скамейке.	1
Длинный кувырок вперед. Кувырок назад.	2
Стойка на голове.	2
Переворот в сторону.	1
Прыжок ноги врозь через козла в длину (110 см.)	1
Прыжок согнув ноги через козла в ширину (110см).	1
Лазание по канату в два и три приема.	1
Комбинация из ранее изученных упражнений.	1
Легкая атлетика	16
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
Равномерный бег 800 м.	1

Бег 30 м. (2-3 повторения).	1
Подтягивание на перекладине.	1
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1
Челночный бег 3x10.	1
Наклон вперед из положения сидя.	1
Прыжки в длину с места.	1
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2
Метание малого мяча (150гр) в цель с 16-18 м.	1
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
Обучение техники эстафетного бега.	2
Всего:	100

Календарно-тематический план

Наименование тем	Кол-во часов	Дата провед.	Фактическая дата	Виды, формы контроля.
Легкая атлетика - 24				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	04.09		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	06.09		Дозировка движений
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	07.09		Корректировка движения
Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	11.09		Дозировка движений
Бег на 60 м. (2-3 повторения).	1	13.09		Дозировка движений.
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	1	14.09		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	18.09		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	20.09		Тест на гибкость
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	21.09		Дозировка движений
Прыжки в длину с места.	2	25.09; 27.09		Корректировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	28.09		Дозировка движений
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	02.10		Дозировка движений
Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	2	04.10; 05.10		Корректировка движения
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2	09.10; 11.10		Корректировка движения
Метание малого мяча	2	12.10;		Корректировка

(150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.		16.10		движения
Метание малого мяча (150 гр) в цель с 16-18 м.	2	18.10; 19.10		Корректировка движения
Обучение техники длительного бега.	1	23.10		Корректировка движения
Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700 гр (м), 500 гр (д).	1	25.10		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	1	26.10		Корректировка движения
Спортивные игры - 24				
Баскетбол - 17				
Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1	06.11		Фронтальный опрос
Бег с изменением скорости и направления.	1	08.11		Корректировка движения
Ловля высоколетающих мячей.	1	09.11		Корректировка движения
Передача мяча двумя руками.	1	13.11		Корректировка движения
Бросок двумя руками сверху.	1	15.11		Корректировка движения
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	16.11		Корректировка движения
Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	20.11		Корректировка движения
Обводка.	1	22.11		Корректировка движения
Вырывание мяча.	1	23.11		Корректировка движения
Ловля мяча в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	2	27.11; 29.11		Корректировка движения
Броски мяча со среднего расстояния.	1	30.11		Корректировка движения
Штрафной бросок.	1	04.12		Корректировка движения
Бросок мяча в корзину	2	06.12;		Корректировка

одной рукой.		07.12		движения
Учебная игра в баскетбол	2	11.12; 13.12		Корректировка движения
Волейбол - 7				
Основные способы перемещения волейболиста.	1	14.12		Корректировка движения
Нижняя прямая подача.	1	18.12		Корректировка движения
Прием мяча снизу.	1	20.12		Корректировка движения
Верхняя подача. Прием мяча сверху.	1	21.12		Корректировка движения
Нападающий удар.	1	25.12		Корректировка движения
Учебная игра в волейбол.	2	27.12; 28.12		Корректировка движения
Лыжи - 22				
Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1	11.01		Фронтальный опрос
Основы техники спусков на лыжах.	1	15.01		Коррекция движений.
Одновременный бесшажный ход.	2	17.01; 18.01		Коррекция движений.
Переход от одновременных ходов к переменным.	2	22.01; 24.01		Коррекция движений.
Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1	25.01		Дозировка движений.
Передвижение на лыжах 3 км. (м), 2 км.(д) без учета времени.	1	29.01		Дозировка движений
Основы техники эстафетного бега.	2	31.02; 01.02		Коррекция движений.
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	05.02		Фронтальный опрос
Подъем скользящим шагом.	1	07.02		Корректировка движения
Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	08.02		Корректировка движения
Повторное прохождение отрезков 300-400м. (м),	1	12.02		Дозировка движений

200-300 м. (д). 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.				
Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3км. (м), 2км. (д) на время.	2	14.02; 15.02		Дозировка движений
Освоение техники полуконькового хода.	3	19.02; 21.02; 22.02		Корректировка движения
Освоение техники конькового хода.	3	26.02; 28.02; 29.02		Корректировка движения
Гимнастика - 15				
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	04.03		Фронтальный опрос
Закрепление и выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Захождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1	06.03		Корректировка движения
Повороты налево, направо при ходьбе и на месте.	1	07.03		Корректировка движения
Упражнения с гимнастическими палками.	1	11.03		Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами.	1	13.03		Корректировка движения
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	14.03		Корректировка движения
Длинный кувырок вперед. Кувырок назад.	2	25.03; 27.03		Страховка
Стойка на голове.	2	28.03; 01.04		Страховка
Переворот в сторону.	1	03.04		Страховка
Прыжок ноги врозь через козла в длину (110 см.)	1	04.04		Страховка
Прыжок согнув ноги	1	08.04		Страховка

через козла в ширину (110см).				
Лазание по канату в два и три приема.	1	10.04		Страховка
Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	11.04		Страховка
Легкая атлетика - 16				
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	15.04		Фронтальный опрос
Равномерный бег 800 м.	1	17.04		Дозировка движения
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	18.04		Корректировка движения
Подтягивание на перекладине.	1	22.04		Дозировка движения
Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	24.04		Корректировка движения
Челночный бег 3x10.	1	25.04		Координация движения
Наклон вперед из положения сидя.	1	27.04		Тест на гибкость
Прыжки в длину с места.	1	02.05		Корректировка движения
Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	06.05		Дозировка движения
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	08.05		Дозировка движения
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2	13.05; 15.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150гр) в цель с 16-18 м.	1	16.05		Корректировка движения
Обучение техники эстафетного бега.	2	20.05; 22.05		Корректировка движения
Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	23.05		Корректировка движения

Методическое обеспечение курса

1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт»2006
4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение1978
6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение1968