

**Приложение
к АООП
образования
обучающихся с
легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями) (Вариант
1)**

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)»
3 класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 3 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (3 класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

Цель:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
- Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Задачи:

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с учетом особенностей освоения обучающимися

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 3А класса рассчитана на 102 часа, (34 учебные недели, по 3 часа в неделю.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Личностные результаты освоения программы:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех трех разделов

1. Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала,

снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Цель: Развивать представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение их мотивации к занятиям физической культуры.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать правила утренней гигиены;
- знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам;
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

Познавательные:

- отличать пройденный материал от нового;
- проводить элементарный анализ информации, выполненных упражнений;
- уметь дифференцировать подаваемые строевые команды.

Коммуникативные:

- взаимодействовать с партнёрами во время учебно – спортивной деятельности

Регулятивные:

- уметь оценивать правильность учебной задачи, владеть основами самооценки.

2. Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Цель: Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища;
- знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.
- овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет и музыку;
- знать используемый спортивный инвентарь.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

3. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 3 кг) различными способами двумя руками.

Цель: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;
- уметь вставать в шеренгу по команде;
- уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить в колонне по одному и по двое;
- уметь бегать в колонне;
- уметь чередовать ходьбу с бегом;
- уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь подлезать, переползать через препятствия;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения под счет;
- знать используемый спортивный инвентарь.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции;
- уметь слушать команды.

4. Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во

время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- игры с бегом;
- прыжки в длину;
- лазание;
- метание и ловля набивного мяча;
- построения и перестроения;
- бросание, ловля, метание теннисного мяча.

Цель: Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, команде, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
- знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;
- знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;
- уметь бросать и ловить мяч;
- уметь выполнять кат мяча друг другу;
- уметь удары по мячу в цель;
- уметь бросать мяч на дальность;
- соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;
- уметь оказать помощь одноклассникам.

Познавательные:

- уметь действовать по команде, сигналу;
- уметь выполнять упражнения на счет.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Регулятивные:

- понимать системы общепринятых правил и требований;
- придерживаться правил учебного поведения;
- уметь выполнять действия по словесной инструкции.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
2	ОРУ. Ходьба в различном темпе	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	ОРУ. Ходьба в различном темпе	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	ОРУ. Бег с высокого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
5	ОРУ. Бег с высокого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
6	ОРУ. Прыжки с ноги на ногу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
9	ОРУ. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

10	ОРУ. Повороты на месте.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
11	ОРУ. Перестроение по ориентирам.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение по ориентирам. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	ОРУ. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
12	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1.Лазание по гимнастической лестнице (показ правильности исполнения). 2.Стойка на лопатках (показ правильности исполнения). 3.Равновесие, стойка на одной ноге. 4.Прыжки на скакалке на количество раз. Упражнения на восстановление дыхания.
13	ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «выше земли», «третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «выше земли», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
14	ОРУ. Подвижные игры «запрещенное движение», «два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «запрещенное движение», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
15	ОРУ. Подвижные игры «выше земли», «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «выше земли», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
16	ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

17	ОРУ. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «два сигнала», «два мороза», «третий лишний», «запрещенное движение». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
18	Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «самые сильные».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «самые сильные». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
19	Игры с элементами ору «выше земли», «кто быстрее», «снайпер».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «выше земли», «кто быстрее», «снайпер». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
20	Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «выше земли».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с элементами ору «шишки, желуди, орешки», «выше земли». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
21	ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
22	ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
23	ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
24	ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
25	ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

26	ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
27	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Построение. Проверка формы. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Лазание по гимнастической лестнице (показ правильности исполнения). 2. Стойка на лопатках (показ правильности исполнения). 3. Равновесие, стойка на одной ноге. 4. Прыжки на скакалке на количество раз. Упражнения на восстановление дыхания.
28	Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
29	Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей мяча «выбивала», «мяч соседу». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
30	ОРУ. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры: «мяч среднему», «третий лишний», «выбивала». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
31	ОРУ. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
32	ОРУ. Показ и отработка челночного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка челночного бега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
33	ОРУ. Бег на скорость 30 метров.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег на скорость 30 метров. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

34	ОРУ. Показ эстафетного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ эстафетного бега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
35	ОРУ. Показ эстафетного бега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ эстафетного бега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
36	ОРУ. Челночный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Челночный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
37	ОРУ. Показ и отработка прыжков в высоту.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка прыжков в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
38	ОРУ. Показ и отработка прыжков в высоту.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ и отработка прыжков в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
39	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
40	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча на дальность со сменой рук. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
41	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
42	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
43	ОРУ. Прыжки в высоту.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

54	ОРУ. Подвижные игры в зале: «игра в кегли», «спортивные эстафеты».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры в зале: «игра в кегли», «спортивные эстафеты». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
55	ОРУ. Построение в колонну, шеренгу, перестроение.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение в колонну, шеренгу, перестроение. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
56	ОРУ. Построение в колонну, шеренгу, перестроение.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Построение в колонну, шеренгу, перестроение. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
57	ОРУ. Основные положения рук, ног, туловища.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения рук, ног, туловища. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
58	ОРУ. Акробатические упражнения кувырок вперед.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Акробатические упражнения кувырок вперед. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
59	ОРУ. Легкий бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
60	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Построение в колонну, в шеренгу. 2. Метание теннисного мяча в мишень (на количество попаданий). 3. Прыжки с места (техника исполнения). 4. Прыжки в высоту (техника исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
61	ОРУ. Акробатические упражнения кувырок вперед.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Акробатические упражнения кувырок вперед. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
62	ОРУ. Легкий бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

63	ОРУ. Основные положения рук, ног, туловища.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Основные положения рук, ног, туловища. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
64	ОРУ. Отработка стойки на лопатках.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Отработка стойки на лопатках. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
65	ОРУ. Лазание по наклоненной гимнастической скамье.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по наклоненной гимнастической скамье. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
66	ОРУ. Передвижение на четвереньках по полу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках по полу. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
67	ОРУ. Передвижение на четвереньках по полу.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Передвижение на четвереньках по полу. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
68	ОРУ. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
69	ОРУ. Ходьба в разминочном темпе, с выполнением упражнения для рук.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в разминочном темпе, с выполнением упражнения для рук. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
70	ОРУ. Вис на гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
71	ОРУ. Упоры.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упоры. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

72	ОРУ. Ходьба с различным положением бедра.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба с различным положением бедра. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
73	ОРУ. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
74	ОРУ. Опорные прыжки.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорные прыжки. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
75	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
76	ОРУ. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бегом и прыжками: «кто быстрее», «у медведя во бору», «третий лишний». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
77	ОРУ. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «мяч среднему», «зоркий глаз».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
78	ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
79	ОРУ. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
80	ОРУ. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
81	ОРУ. Комплекс упражнений с набивным мячом.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Комплекс упражнений с набивным мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

82	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
83	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
84	ОРУ. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
85	ОРУ. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Подвижные игры «мяч среднему», «зоркий глаз». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
86	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
87	ОРУ. Метание теннисного мяча.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
88	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
89	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
90	ОРУ. Опорный прыжок через скамейку.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Опорный прыжок через скамейку. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
91	ОРУ. Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

92	ОРУ. Метание теннисного мяча: на дальность, на точность.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча: на дальность, на точность. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
93	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.	1	Построение. Проведение разминки. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте по ориентирам. 2. Метание теннисного мяча (на дальность). 3. Прыжки в длину с места (правильность исполнения). 4. Наскок на гимнастического козла (правильность исполнения). Упражнения на восстановление дыхания.
94	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
95	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
96	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
97	ОРУ. Показ низкого старта.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Показ низкого старта. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
98	ОРУ. Эстафетный бег.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Эстафетный бег. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
99	ОРУ. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в высоту способом перешагивания. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.

100	ОРУ. Коррекционные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Коррекционные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
101	ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
102	ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза».	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. ОРУ. Подвижные игры: «третий лишний», «два мороза». Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
	Всего:	102	

Материально-техническое обеспечение

учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Учительский стол - 1 шт.

Учительский стул - 1 шт.

Дидактический материал

№ п/п	Наименование
1.	Инструкция по техники безопасности
2.	Разноуровневые нормативы по физической культуре

Проверочный материал

№ п/п	Наименование
1.	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности)
2.	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)

Спортивное оборудование

№ п/п	Наименование	Количество(шт.)
1.	Козёл гимнастический	1
2.	Щит для метания мячей	1
3.	Маты гимнастические	3
4.	Скамейка гимнастическая	1
5.	Стенка гимнастическая	1
6.	Обруч гимнастический	4
7.	Мяч баскетбольный	5
8.	Мяч футбольный	3
9.	Мяч волейбольный	3
10.	Мяч теннисный	6
11.	Гимнастическая палка	8
12.	Скакалка	6
13.	Мяч набивной (3кг)	5
14.	Мяч набивной (4кг)	7
15.	Мяч надувной	3

Учебно - методическая и справочная литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания	Кол-во (экз.)
1.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии	Л. В. Шапковой	М., «Советский спорт», 2002г.	1
2.	Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско-юношеском спорте	В. П. Губа	«Город Калининград», 2008г.	1
3.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений	В. М. Мозговой	М., «Просвещение», 2009г.	1
4.	Физическая культура во вспомогательной школе	Е. С. Черник	М., «Учебная литература», 2001г.	1
5.	Олимпийский учебник	В. С. Родиченко	М., «Советский спорт», 2011г.	1
6.	Соло для позвоночника	А. Б. Ситель	М., «Метафора», 2008г.	1
7.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов	В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко	М., «Советский спорт», 2011г.	1