|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |
|  |  |

|  |
| --- |
|  |

**Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие»**

**для обучающихся 5 класса с нарушением интеллекта (вариант 8.4)**

**на 2024-2025 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено  на заседании  Педагогического совета от 28.08.2023 г. протокол №7 | Ответственный за  реализацию программы  Семеленова Е.В.  учитель |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для детей с РАС и с нарушением развития (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 8.4) составлена на основании документов**:**

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г,№273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности учащихся, содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания обучающихся с нарушением развития.

Уровень программы коррекционно-развивающий.

Данная программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса с учётом индивидуальных способностей и потребностей учащегося.

**Цели программы «Двигательное развитие»:**

***-*** повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью;

- восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей школьников;

- улучшение контроля над физическим развитием каждого ученика с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки, заболеваниями опорно - двигательного аппарата, дыхательной системы.

**Задачи программы «Двигательное развитие»:**

- формировать навыки правильной осанки;

- формировать навыки правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;

- обучать комплексам физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности;

- профилактика заболеваний с применением лечебных комплексов и коррекционно - развивающих упражнений

- укрепление мышечно – связочного аппарата;

- положительное воздействие на нервно-психическую сферу ребёнка, повышение эмоционального фона;

- развитие волевых качеств.

**1. Общая характеристика.**

В коррекционных общеобразовательных школах в классах с детьми с нарушением развития двигательное развитие имеет особо важное значение. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, играет важную роль в подготовке детей к самостоятельной жизни. Для данной категории детей характерны разнообразные дефекты психического и физического развития, обусловленные органическим поражением центральной нервной системы, ярко выражена двигательная недостаточность, заторможенность рефлексов, неравномерное распределение силы мышц, скованность в движениях и статических позах.

Регулярные физические упражнения достаточной продолжительности и эффективности способствуют поддержанию здоровья. Дети с нарушением развития недостаточно выносливы, чтобы справиться со своими обязанностями. Кроме того, физические упражнения играют важную роль в контроле над весом, который обычно представляет проблему у этих детей.

В программе учитываются занятия по заболеваниям (комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья и функций организма), а также комплексы упражнений на коррекцию и компенсацию нарушения физического развития, формирования, развития и совершенствования двигательных умений и навыков с учётом дифференцированного процесса обучения и индивидуального подхода к определённым учащимся. Занятия по коррекционному курсу «Двигательное развитие» должны вестись со строгим учётом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков, необходимо хорошо знать все данные врачебных осмотров, состояние здоровья учащихся на каждый день.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, усвоение учащимися необходимого запаса двигательных умений и навыков. Для совершенствования подачи материала и развития познавательного интереса на уроках используется большое количество игровых упражнений и игр подвижного характера, направленных на коррекцию и развитие двигательной активности учащихся в классах с нарушением развития. Материал программы сгруппирован по годам обучения физическим упражнениям с учётом возрастных групп.

**Актуальность, новизна программы:**

Проблема укрепления здоровья, физического развития – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.

Новизна программы заключается в том, что автор, ориентируясь на детей с нарушением развития, и, в соответствии с медицинскими данными о состоянии здоровья учащихся, включила в календарно – тематический план не только упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, но и упражнения для кистей рук и плечевого пояса, дыхательные упражнения и упражнения для развития двигательных качеств: силы, выносливости, выполняемые на тренажёрах

**Формы, средства, методы и способы проведения занятий по коррекционному курсу «Двигательное развитие».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **Средства** | **Методы** | **Способы проведения занятий** |
| * Утренняя гимнастика. * Лечебная гимнастика. * Дозированная ходьба. * Обучение бытовым навыкам и ходьбе. * Игры: подвижные, малоподвижные, игры на месте, спортивные. | * Физические упражнения. * Подвижные игры. * Массаж. * Закаливающие процедуры.   Подбор средств осуществляется с учётом задач, возраста и особенностей психического развития ребёнка. Это важнейшее правило методики. | * Гимнастические. * Игровые. * Спортивные. * Естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) как методы закаливания применяют в сочетании с физическими упражнениями и массажем. | * Занятия с инструктором : * индивидуальные занятия; * малогрупповые занятия (2-3 человека); * групповые (8-12человек). * Самостоятельные занятия — физические тренировки. |

**Структура занятий:**

Занятия по коррекционному курсу «Двигательное развитие» проводятся в форме урока и организуются при постоянном составе учебных групп, по твёрдому расписанию, под руководством учителя. Занятие состоит из трёх частей:

* Подготовительная часть;
* Основная часть;
* Заключительная часть.

**2.Описание места коррекционного курса в учебном плане.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | |
|  | **В неделю** | **В год** |
| **5 (вариант 8.4)** | **1** | **34** |

**3.Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса «Двигательное развитие».**

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности двигательного развития для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье. **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности – любви.

**4.Планируемые результаты освоения коррекционной подготовки.**

**Универсальные результаты** - организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. **Метапредметные результаты**:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты**:

Минимальный:

- знать правила поведения на занятиях ДР;

- знать гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию;

- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях;

- уметь показывать части тела человека;

- выполнять действия по инструкции педагога;

- выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие;

- играть в подвижные игры;

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа;

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;

- уметь выполнять дыхательные упражнения;

- уметь выполнять исходные положения;

Достаточный:

- иметь представление о правильной осанке, о правильном дыхании;

- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;

- ориентироваться в пространстве зала;

- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию;

- уметь согласовывать свои действия и движения;

- уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях;

- уметь бросать, перекладывать, перекатывать мяч.

**5. Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. |
| 2 | Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. |
| 3 | Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседания). |
| 4 | Ходьба с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх, вперёд, к плечам). |
| 5 | Ходьбой с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) по сигналу учителя. |
| 6 | Упражнения с предметами на голове (кубик) в движении, под музыку. |
| 7 | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется». |
| 8 | Упражнения с предметами и без них Игра «Совушка - Сова». |
| 9 | Наклоны головой. Наклоны туловищем. |
| 10 | Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки. |
| 11 | Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа. |
| 12 | Выполнение по памяти комбинаций движения. |
| 13 | Захват предметов. Передача предметов. |
| 14 | Передача предметов через голову. Передача предметов через плечо. |
| 15 | Броски мячей. Перекатывание мячей. |
| 16 | Перекатывание мячей через ноги. |
| 17 | Подвижная игра «Кошка и мышки». |
| 18 | Дыхательные упражнения. |
| 19 | Дыхательные упражнения под хлопки (под счет). |
| 20 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. |
| 21 | Освоение навыков прыжков |
| 22 | Движение предплечий и кистей рук. |
| 23 | Хлопки в ладоши с изменением темпа. |
| 24 | Упражнения мышц для укрепления мышц плечевого пояса |
| 25 | Упражнения в ползании |
| 26 | Упражнения для укрепления мышц ног |
| 27 | Игра «У медведя во бору». |
| 28 | Игра «Снежинки и ветер». |
| 29 | Броски мяча двумя руками из различных положений. |
| 30 | Отбивание мяча двумя руками. |
| 31 | Удары по мячу ногой с мест. |
| 32 | Удары по мячу ногой с шага. |
| 33 | Упражнения в равновесии |
| 34 | Упражнения для развития мышц мелкой моторики |

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол – во часов** | | **Академический**  **компонент** | **Базовые учебные действия.**  **Планируемые результаты.** | | | | **Воспитательная работа** |
| **личностные** | **познавательные** | **коммуникативные** | **регулятивные** |
| 1. | Основные положения рук, ног, туловища, головы. |  |  | Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.  Формировать навыки правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. | Выражать положительное от­ношение к процессу познания. | Формировать умение строить рассуждения в форме связи простых суждений изучаемого материала. | Уметь слушать и понимать учителя. | Формировать целостное представление о физических упражнениях, | воспитание ответственности и дисциплины. |
| 2. | Упражнения для формирования правильной осанки у стенки |  |  |
| 3. | Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседания). |  |  | Уметь выполнять ходьбу на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседания); с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх, вперёд, к плечам); с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) по сигналу учителя. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Обучать технике двигательного действия по частям. | Уметь использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем | Уметь организовывать собственную деятельность. | формирование положительного отношения к физкультуре и спорту |
| 4. | Ходьба с различными положениями рук |  |  |
| 5. | Ходьбой с различными положениями рук по сигналу учителя. |  |  |
| 6. | Упражнения с мешочком на голове в движении, под музыку. |  |  | Уметь выполнять упражнения с мешочком в движении, под музыку. | Проявлять познавательный интерес к изучению предмета | Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов | Формировать навыки учебного сотрудничества | Уметь организовывать собственную деятельность. | воспитание умения преодолевать трудности |
| 7. | Подвижная игра «Море волнуется». |  |  | Развивать быстроту, ловкость, умения ориентироваться в пространстве.  Уметь выполнять наклоны головой, наклоны туловищем. | Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач | Уметь согласованно выполнять совместную деятельность. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | воспитание у учащегося бережного отношения к здоровью |
| 8. | Упражнения с предметами. Игра «Совушка - Сова». |  |  |
| 9. | Упражнения для укрепления мышц туловища. |  |  |
| 10. | Упражнения для укрепления мышц ног |  |  | Уметь выполнять сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.  Уметь выполнять приседания, отстукивание и отхлопывание разного темпа. | Объяснять самому себе свои отдельные ближайшие цели саморазвития, давать адекватную оценку своей учебной деятельности. | Развивать двигательные возможности в процессе обучения. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. | Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | воспитание умения преодолевать трудности |
| 11. | Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа. |  |  |
| 12. | Захват предметов. Передача предметов. |  |  | Формировать навык освоения захвата предметов, передачи предметов  Формировать навык освоения захвата предметов, передачи предметов | Объяснять себе свои наиболее заметные достижения. | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели | воспитание у учащегося бережного отношения к своему здоровью |
| 13. | Повторение упражнений в захвате предметов, передаче предметов. |  |  |
| 14. | Передача предметов через голову, через плечо. |  |  |
| 15. | Ползание на четвереньках между линиями (35-40см ширина), «Муравьи идут по дорожке». |  |  | Формировать умения ползания и лазания, развивать двигательное качество – ловкость. | Уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями | Самостоятельно выделять и формулировать учебную цель. | Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | Уметь доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимоде йствия | формирование положительного отношения к физкультуре и спорту, |
| 16. | Ползание по гимнастической скамейке. |  |  |
| 17. | Подвижная игра «Кошка и мышки». |  |  | Развивать тактильную чувствительность, способность ориентироваться в пространстве | Развивать мотивацию к учебной деятельности. | развивать навык координации движений. | Уметь излагать свое мнение. | Уметь адекватно реагировать на внешний контроль и оценку. | воспитание умения преодолевать трудности |
| 18. | Прыжки через параллельные линии. |  |  | Формировать навык освоения прыжков, развивать двигательное качество – прыгучесть. | Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач. | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности | Уметь оказывать необходимую взаимопомощь. | Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций | воспитание умения преодолевать трудности |
| 19. | Прыжки с высоты 10-15 см. |  |  |
| 20. | Прыжки в обруч, из обруча, лежащего на полу. |  |  |
| 21. | Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей. |  |  | .Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте:  - руки вперёд, в стороны, вверх, за голову, за пояс.  - Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад.  - Выставление прямой ноги вперёд на носок, назад на носок, влево и вправо на носок. | Применять правила делового сотрудничества; | Укреплять мышцы голеностопных суставов и стоп | Уметь использовать методы социально-эстетической коммуникации | Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций | воспитание у умения преодолевать трудности |
| 22. | Упражнения для развития координационных способностей. |  |  |
| 23. | Ходьба по гимнастической скамейке. |  |  | Формировать навык равновесия, развивать координацию движений. | Объяснять себе свои наиболее заметные достижения. | Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач. | Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. | Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели | воспитание у учащегося бережного отношения к своему здоровью |
| 24. | Стойка на одной ноге, другая в сторону. Ходьба на носках с различными положениями рук. |  |  |
| 25. | Повторение упражнений в равновесии |  |  |
| 26. | Броски мячей. Перекатывание мячей. |  |  | Формировать умения в бросании, ловле, катании мяча. | Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия. | Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач | Осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность. | воспитание умения преодолевать трудности |
| 27. | Перекатывание мячей через ноги. |  |  |
| 28. | Игра «Снежинки и ветер». |  |  | Развивать мотивацию к обучению на основе игры, знать и соблюдать правила игры | Уметь давать адекватную оценку своей учебной деятельности. | Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели. | Уметь аргументировать свою точку зрения. и оценку событий. | Уметь оценивать красоту телосложения и осанки | формирование положительного отношения к физкультуре |
| 29. | Игра «У медведя во бору». |  |  |
| 30. | Броски мяча двумя руками из различных положений. |  |  | Формировать умения в бросании, отбивании мяча | Применять правила делового сотрудничества; оценивать свою учебную деятельность. | Укреплять мышцы голеностопных суставов и стоп | Уметь использовать методы социально-эстетической коммуникации | Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций | воспитание у умения преодолевать трудности |
| 31. | Отбивание мяча двумя руками. |  |  |
| 32. | Удары по мячу ногой с места. |  |  | Формировать навык освоения ударов по мячу ногой с места, с шага. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Развивать мотивацию к обучению на основе игры. | Уметь задавать вопросы | Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций | воспитание у учащегося бережного отношения к своему здоровья |
| 33. | Удары по мячу ногой с шаа. |  |  |
| 34. | Упражнения для развития мышц мелкой моторики |  |  | Выполнение движений пальцев рук (сгибать, разгибать фаланги пальцев; сгибать пальцы в кулак, разгибать). | Активно включаться в общеполезную социальную деятельность. | Развивать мотивацию к обучению на основе игры. | Уметь оформлять свои мысли в устной форме с учётом речевой ситуации. | Уметь взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. | воспитание у учащегося бережного отношения к своему здоровья |

**7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса коррекционного курса «Двигательное развитие».**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, тренажёрный зал, соответствующее спортивное оборудование. **Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, скакалка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, стенка гимнастическая, канат. **Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** малые мячи для метания, эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер. **Спортивный инвентарь для настольного тенниса:** набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса. **Спортивный инвентарь для футбола:** ворота для мини – футбола, мяч футбольный. **Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой. **Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная. **Прочие:** маты гимнастические, лыжи, барьеры. **Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**8.Учебно – методический комплекс по предмету.**

1. Методические пособия и рекомендации. Журнал «Физическая культура в школе».

2. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск).

5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск).

6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск).

7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск).

8. Организация спортивной работы в школе (К-диск).

9. Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.

10. Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград. Учитель 2006.

11. Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель 2003 год.

12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., Просвещение, 2005 год.

13. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М. Дрофа, 2004.