

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании МО учителей  
Естественно-научного цикла.  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Согласовано  
Протокол №1 от 30.08.2023г.  
Заседания НМС

Утверждено  
Приказ № 295  
МБОУ  
«Саранпаульская СОШ»  
От 31.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа**

Предмет: физическая культура

Класс: 4

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями). Вариант 1.

2023-2024 учебный год

Составитель: Мороз О.Е.,  
учитель физической культуры

Саранпауль, 2023 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(ФАООП УО), составлена на основе:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 (вариант 1);
- соответствующего варианта Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) Образовательного учреждения;
- Положения об адаптированных рабочих программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. *Цель программы обучения* заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. *Задачи программы обучения:* - коррекция нарушений физического развития; - формирование двигательных умений и навыков; - развитие двигательных способностей в процессе обучения; - укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки; - раскрытие возможности 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; - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения. Основные направления коррекционной работы: - обогащение чувственного опыта; - коррекция и развитие сенсомоторной сферы; - формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности. В процессе обучения применяются **методы физического воспитания:** - словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям); - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.). **Используются современные образовательные технологии:**

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета** Уроки физической культуры – основная форма обучения, воспитания и развития обучающихся с умственной отсталостью. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, во время динамической паузы на переменах и т.д. С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 1 класса формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. 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. Содержание уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих упражнений и игр. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

**Планируемые результаты освоения физической культуры** Предметные результаты АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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 учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- 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 деятельности; и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

## **Личностные результаты**

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

### **Базовые учебные действия** Личностные БУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;

**Цель** Основной целью обучения математике является подготовка обучающихся этой категории к жизни в современном обществе и овладение доступными профессионально- трудовыми навыками.

Основные **задачи** реализации содержания предмета:

- овладение началами математики (понятием числа, вычислениями, решением арифметических задач и другими);
- овладение способностью пользоваться математическими знаниями при решении соответствующих возрасту житейских задач (ориентироваться и использовать меры измерения пространства, времени, температуры в различных видах практической деятельности);
- развитие способности использовать некоторые математические знания в жизни;

Одна из главных **воспитательных задач** обучения математике – воспитание творческой деятельности учащихся.

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

передвигаться по школе находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные БУД:

ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы по признакам;

выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать.

Коммуникативные БУД:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Содержание программы «Физическая культура»** Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы:

гимнастика;

легкая атлетика;

подвижные игры с элементами спортивных игр;

□ игра БОЧЧЕ: правила игры и проведение соревнований; пионербол : правила соревнований , проведение соревнований.

□ общеразвивающие упражнения;

□ уроки с использованием фитнес мячей;

□ лыжная подготовка.

**Гимнастика** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений с фитнес мячами. **Легкая атлетика** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

**Подвижные и спортивные игры** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстрота. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на



материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Бочче катание мяча. Игры «Метко в цель», «Набрасывание колец», «Попаду в цель».

**Лыжная подготовка** Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно». Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Спуски и подъемы. Спуск в низкой стойке со склона до 15 градусов. Подъемы: ступающим шагом по пологому склону (наискосок), «Лесенкой». Ходьба ступающим шагом. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах (свободный ход). Скользящий шаг. Бесшажный ход. Прогулки на лыжах (свободный ход). Подвижные игры: «К своим флажкам», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

#### **На материале гимнастики с основами акробатики:**

□ Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

□ Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

□ Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

□ Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики:**

□ Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

□ Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

□ Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

□ Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

**Календарно-тематическое планирование 4в класс (68 ч)**

№ п.п	Название раздела тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Планируемый результат	Коррекция
			по плану	по факту		
<i>Лёгкая атлетика(12ч)</i>						
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт.зале	1			Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
2	Низкий старт. Стартовый разбег	1			Показать быстроту, ловкость движений.	
3	Стартовый разбег, финиширование	1			Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
4	Бег из различных исходных положений	1			Уметь выполнять комплекс упражнений на профилактику осанки, разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения.	
5	Бег с максимальной скоростью до 40 м	1				
6	Бег с высоким подниманием бедра	1				
7	Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м	1				
8	Медленный бег до 3 мин	1				Уметь выполнять: высокий старт, бегать в медленном темпе, на скорость, прыгать в
9	Прыжки одной ногой на отрезке до 15м	1				

10	Прыжки одной ногой на отрезке до 15м	1			длину, метать мяч	
11	Прыжки в высоту	1				
12	Прыжки в высоту	1				
1	Подвижная игра «Светофор»	1			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке	
2	Подвижная игра «Кто обгонит»	1				
3	Подвижная игра «Пустое место»	1				
4	«Подвижная игра « Найди предмет»	1			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения акробатические упражнения.	
5	Подвижная игра «Волк во рву»	1				
6	«Подвижная игра Через обруч»,	1				
7	Подвижная игра «Подвижная цель»,	1			Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки	
	«Подвижная игра Снайперы»,	1				Уметь выполнять действия по инструкции
8	Подвижная игра «Кто обгонит»	1			Уметь выполнять: самостоятельно играть в простые игры	
9	Подвижная игра «Два мороза».	1				
10	Подвижная игра «Обгони мяч»	1				
11	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1				

*Гимнастика(13ч)*

1	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	
2	Перестроения из колонны по одному в колонну по два	1				
3	Выполнение команды"Расчитайсь	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	
4	Размыкание	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	
5	Круговые движения руками	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	
6	Наклоны туловища налево,направо	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	
7	Наклоны с поворотами туловища в сочетании	1			Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки	
8	Опускание на колено	1				
9	Приседания, согнув ноги врозь	1				Уметь выполнять действия

10	Из положения седа наклоны вперед	1			по инструкции	
11	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1				
12	Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола	2			Уметь выполнять действия по инструкции Ходьба ступающим шагом.  Показ быстроты, ловкости движений	
1	Теоретические сведения. Т\Б.	1			Уметь выполнять действия по инструкции.  Знать правила поведения на уроках	
2	Попеременный двухшажный ход	1				
3	Попеременный двухшажный ход	1				
4	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1				
5	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1				
6	Подъем на склон ступающим шагом 40м	1				
7	Передвижение на лыжах до 600 м	1				
8	Передвижение на лыжах до 600 м	1				
9	Подъем скользящим шагом	1				

10	Подъем скользящим шагом	1				
11	Передвижение на лыжах до 1000 м	1				
12	Передвижение на лыжах до 1000 м	1				
13	Передвижение на лыжах до 1000 м	1				
14	Передвижение на лыжах до 2000 м	1				
15	Передвижение на лыжах до 2000 м	1				
1	Метание мячей места в цель	1			Уметь выполнять: высокий старт, бегать в медленном темпе, на скорость, прыгать в длину, метать мяч	
2	Метание мячей места в цель	1				
3	Метание мяча на дальность с места	1				
4	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	2				
5	Бег с чередованием с ходьбой	2				
6	Медленный бег до 3 мин	1				
7	Медленный бег до 3 мин	1				
8	Повторный бег на скорость до 40 м	1				
9	Повторный бег на скорость до 34 м	1				
10	Прыжки в высоту способом «Согнув	1				



	ноги»				
11	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	1			
12	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка	1			
13	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка	1			

### Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирус, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.