**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ: Директор школы-интерната: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Звягинцев И.М.Приказ № 63- ОД От «31» 08.2015 г.  | СОГЛАСОВАНО: Зам. Директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Новикова И.Е.  | РАССМОТРЕНО: на заседании МО педагогов ДО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черненко А.А. Протокол №\_\_1\_\_От «31» 08.2015 г. |

 .

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ФЛЭШМОБ»**

Составила:

Педагог ДО

Дроздова А.В.

*СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год*

*ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-17 лет*

р.п. Тальменка
 2016

1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании ребенка. Являясь наиболее доступным для детей, физическое развитие обладает эмоциональностью, эффективностью, а так же предполагает коррекцию физических, психофизических и интеллектуальных недостатков.

**Актуальность программы**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции «Олимп» на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе - интернат.

**Отличительные особенности программы**

В отличие от типовой программы, программа «Олимп» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с настольным теннисом, футболом, баскетболом, волейболом, легкой атлетикой, лыжами.

 **Адресат программы:**

  **Примерный портрет учащегося:**

 К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

 Любящий и уважающий спорт. Активно познающий спорт, способный к организации своей деятельности, готовый к преодолению трудностей. Умеющий работать в команде, умеющий слушать и слышать партнера, уважающий свое и чужое мнение, принимающий решение с учетом позиций всех участников. Готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки. Разделяющий установки безопасного, здорового образа жизни.

 **Объем программы:**

Всего 170часов(5ч в неделю)

Старшая группа – 102ч (3ч в неделю)

Младшая группа – 68ч (2ч в неделю)

**Форма обучения:** очная

**Методы и формы обучения:**

В процессе занятий используются различные формы:

- коллективные;

- групповые;

- индивидуальные.

Основные методы обучения:

- наглядные методы (показ, просмотр спортивных соревнований);

- практические методы (имитация);

- игровые методы (учебная игра);

- словесные методы (рассказ, беседа).

**Тип занятий:**

Комбинированный, теоретический, практический, тренировочный

**Режим занятий:**

1группа ( младшая) – 1час (вторник-четверг)

2 группа (старшая) – 1,5 часа (вторник-четверг)

 **Цель и задачи программы**

Целью данной программы является создание условий для развития двигательной, функциональной активности учащихся, укрепления их физического и психического здоровья в процессе тренировочной деятельности.

Основные задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умения применять их в различных условиях;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания;

- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности, самообладания, выдержки, уверенности;

***Обучающие:***

- обучение основам спортивных знаний;

- расширение знаний о правилах спортивных игр, их названиях;

- обучение правилам личной безопасности.

***Коррекционно-развивающие***:

- развитие исполнительской активности в процессе прохождения тренировки;

- обеспечение необходимого уровня психологического развития и физической активности детей;

- оздоровление детей.

***Воспитательные задачи:***

- формирование основ нравственного воспитания;

- воспитание ответственности за своё поведение.

**Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);

- наглядности

- «от простого к сложному» (освоив элементарные упражнения, нагрузка постепенно усложняется).

 **Содержание**

 В процессе занятий накапливаются практический опыт в изучаемых видах спорта. Обучающиеся стараются выполнять физические упражнения, задания. Получать новые умения и навыки, совершенствовать пройденный материал.

 Занятие содержит организационную, теоретическую и практическую части.

 Теоретическая часть, в которую входят ознакомление с темами:

- техника безопасности ( на стадионе, в спортзале, на лыжах, на соревнованиях);

- физическая культура и спорт в России;

- развитие спорта в крае, в районе;

- правила игр, организация и проведение соревнований;

- вопросы гигиены;

- здоровый образ жизни.

 Практическая подготовка, в которую входят:

 Развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движения.)

 Техническая подготовка

Техника передвижения, удары по мячу рукой и ногой, ведение мяча, бросок мяча в корзину, нападающие удары.

 В течение всего занятия педагог проводит промежуточный контроль (пульс). В конце занятия подводит итог.

|  |
| --- |
| Календарно-тематическое планирование |
| № п/п | Тема | Цель/задачи | Оборудование | Коррекционная работа | Дата | Всего  | I группа (ст) | II группа (мл) |
| Теория | Практика | Теория | Практика |
| 1. Футбол  |
| 1.1. | Ведение мяча (правой, левой нагой по прямой). Техника безопасности | Обучение ведения мяча левой, правой ногой по прямой | Стойки, мячи | Упражнения на внимание  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.2. | Ведение мяча с изменением направления. Техника безопасности  | Обучение ведение мяча с изменением направления  | Стойки, мячи  | Упражнения на внимание  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.3. | Ведение мяча и обманные движения. Техника безопасности | Обучения обманным движениям (финтам)  | Мячи, стойки  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.4. | Передача мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой. Техника безопасности | Обучение передачи мяча и остановка подошвой  | Мячи  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.5. | Передача мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча внутренней стороной стопы. Техника безопасности  | Обучение передачи мяча и остановка мяча внутренней стороной стопы  | Мячи  | Упражнения на внимание  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.6. | Удар с середины подъема. Техника безопасности  | Обучение удару с середины подъема  | Мячи, стойки  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.7. | Удар серединой подъема после ведения. Техника безопасности  | Обучение удару серединой подъема после ведения  | Мячи, стойки  | Упражнения на развитие координации движения  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.8. | Удар по воротам через «стенку». Техника безопасности | Обучение удару по воротам  | Мячи, стойки | Упражнения на развитие равновесия  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.9. | Тактика игры в нападении (индивидуально, коллективно). Техника безопасности | Обучение тактическим действиям в нападении  | Мячи | Упражнения на внимание  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.10. | Тактика игры в защите (индивидуально, коллективный отбор). Техника безопасности  | Обучение тактике игры в защите  | Мячи  | Упражнения на развитие выносливости  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.11. | Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности | Обучение игре в футбол, взаимодействие игроков  | Мячи, стойки  | Упражнения на внимания  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 1.12. | Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности | Обучение игре в футбол, взаимодействие игроков  | Мячи, стойки  | Упражнения на внимания  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2. Баскетбол  |
| 2.1. | Передача и ловля мяча на месте (от груди двумя руками, одной рукой). Техника безопасности | Обучение передачи и ловли мяча | Мячи  | Упражнения на координацию  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.2. | Передача и ловля мяча при передвижении. Техника безопасности | Обучение передачи и ловли мяча при передвижении  | Мячи, стойки  | Упражнения на развитие ловкости  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.3. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Техника безопасности  | Обучение броску двумя руками от груди  | Мячи  | Упражнения на внимание  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.4. | Штрафной бросок. Техника безопасности | Обучение штрафному броску  | Мячи  | Упражнения на развитие ловкости  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.5. | Бросок мяча в корзину с дальней дистанции. Техника безопасности | Обучение броску с дальней дистанцией  | Мячи  | Упражнения на развитие ловкости  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.6. | Бросок мяча в корзину со средней дистанции. Техника безопасности | Обучение броску одной рукой со средней дистанции  | Мячи  | Упражнения на координацию движения . |  | 1; 1,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.7. | Ведение мяча правой, левой рукой по прямой. Техника безопасности  | Обучение ведению мяча правой, левой рукой  | Мячи, стойки  | Развитие ловкости  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.8. | Ведение мяча с изменением направления «змейкой», ведение по восьмерке. Техника безопасности  | Обучение ведению мяча с изменение направления «змейкой» | Мячи, стойки |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.9. | Развороты, повороты на месте. Техника безопасности | Обучение разворотам, поворотам на месте  | Мячи, стойки |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.10. | Развороты, повороты на движении. Техника безопасности  | Обучение разворотам, поворотам | Мячи, стойки |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.11. | Разворот с мячом после передачи, с дальнейшим ведением мяча. Техника безопасности | Обучение разворотам с мячом после передачи, с дальнейшим ведением мяча  | Мячи, стойки |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.12. | Бросок в корзину после двух шагов. Техника безопасности  | Обучение броску в корзину после двух шагов  | Мячи  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.13. | Бросок в корзину после отскока мяча от щита. Техника безопасности | Обучение броску в корзину после отскока мяча от щита  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.14. | Игра в нападении (индивидуально, коллективно). Техника безопасности | Обучение игре в нападении  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 2.15. | Учебная игра. Техника безопасности  | Обучение учебной игре | Мячи |  |  | 1; 1,5  | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3. | Лыжная секция  |
| 3.1. | Стойки: имитация (основная, низкая). Техника безопасности | Обучение стойкам: имитации (низкая, основная) | Лыжный комплект  | Развитие координации движения. |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.2. | Имитация ходов (попеременного, конькобежного). Техника безопасности | Обучение имитации ходов (попеременного, конькобежного) | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.3. | Имитация работы рук в одновременном двухшажном ходе. Техника безопасности | Обучение имитации работы рук | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.4. | Техника переменного двухшажного хода. Техника безопасности  | Обучение переменного двухшажного хода  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.5. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника безопасности | Обучение техники одновременного двушажного хода  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.6. | Техника одновременного одношажного хода | Обучение техники одношажного хода  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.7. | Техника бесшажного хода. Техника безопасности  | Обучение техники бесшажного хода  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.8. | Техника конькового хода. Техника безопасности | Обучение техники конькового хода  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.9. | Подъем по склону лесенкой. Техника безопасности  | Обучение подъему по склону лесенкой  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.10. | Спуск со склона в основной стойке. Техника безопасности  | Обучение спуску со склона в основной стойке  | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.11. | Подъем по склону ёлочкой. Техника безопасности | Обучение подъему по склону ёлочкой | Лыжный комплект |  |  | 1; 1,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.12. | Спуск со склона в низкой стойке. Техника безопасности | Обучение спуску со склона в нижней стойке | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.13. | Прохождение поворотов способом переступания. Техника безопасности | Обучение прохождению поворотов способом переступания | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.14. | Прохождение на лыжах дистанции 100 м на время. Техника безопасности | Обучение прохождения на лыжах дистанции 100 м | Лыжный комплект |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.15. | Прохождение дистанции 2 км на время. Техника безопасности | Обучение прохождения дистанции 2 км на время  | Лыжный комплект | Развитие выносливости. |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 3.16. | Прохождение дистанции 1 км на время. Техника безопасности  | Обучение прохождения дистанции 1 км на время  | Лыжный комплект | Развитие выносливости. |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4 | Волейбольная секция  |
| 4.1. | Прием и передача мяча снизу. Техника безопасности | Обучение передач мяча снизу | Мячи  | Развитие моторики. |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.2. | Прием и передача мяча сверху. Техника безопасности | Обучение передачи и приема мяча сверху  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.3. | Верхняя прямая подача мяча через сетку. Техника безопасности | Обучение прямой передачи мяча через сетку  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.4. | Боковая подача Техника безопасности | Обучение боковой подачи  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.5. | Нападающий удар (имитация перед сеткой). Техника безопасности | Обучение нападающему удару | Мячи |  |  | 1; 1,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.6. | Нападающий удар у стены. Техника безопасности | Обучение нападающему удару у стены  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.7. | Нападающий удар через сетку после передачи. Техника безопасности | Обучение нападающему удару через сетку после передачи  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.8. | Сброс мяча через сетку. Техника безопасности | Обучение сбросу мяча через сетку | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.9. | Блокировка мяча (одиночный, двойной, тройной). Техника безопасности | Обучение блокировки  | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.10. | Розыгрыш мяча на три паса с завершающим ударом. Техника безопасности | Обучению розыгрышу на три паса с завершающим ударом | Мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 4.11. | Учебная игра. Техника безопасности | Обучение учебной игре  | Мячи | Развитие моторики |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 5. | Секция настольного тенниса  |
| 5.1. | Техника подачи мяча. Техника безопасности | Обучение техники подачи мяча | Ракетки и мячи  | Развитие реакции |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 5.2. | Техника нападающего удара. Техника безопасности | Обучение техники нападающего удара | Ракетки и мячи  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 5.3. | Техника нападающего удара справа. Техника безопасности | Обучение техники нападающего удара справа | Ракетки и мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 5.4. | Техника нападающего удара слева. Техника безопасности | Обучение техники нападающего удара слева | Ракетки и мячи  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 5.5. | Техника обманных ударов. Техника безопасности | Обучение техники обманных ударов | Ракетки и мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 5.6. | Учебно-тренировочная игра. Техника безопасности | Обучение учебно-тренировочной игре | Ракетки и мячи |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6. | Секция легкая атлетика  |
| 6.1. | Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Техника безопасности | Обучение бегу на короткие дистанции. Высокий, низкий старт |  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.2. | Бег на дистанции 30 м, 60 м с низкого, высокого старта. Техника безопасности  | Обучение бегу на дистанции 30 м, 60 м |  | Развитие быстроты |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.3. | Эстафетный забег 4\*100м. передача эстафетной палочки. Техника безопасности | Обучение эстафетному бегу, передача эстафетной палочки. | Эстафетные палочки  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.4. | Метание мяча с разбега. Техника безопасности | Обучение метанию мяча с разбега  | Мячи  | Развитие моторики |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.5. | Метание мяча с разбега в коридор 10 м. Техника безопасности | Обучение метанию мяча с разбега в коридор 10м | Мячи  |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.6. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | Обучение прыжку в длину с разбега. | Яма с песком, рулетка |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.7. | Прыжок в длину с места. | Обучение прыжку с места в длину. | Рулетка. |  |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| 6.8. | Бег на длинные дистанции.Техника безопасности. | Обучение бегу на длинные дистанции. |  | Развитие выносливости |  | 11,5 | 15 | 1,15 | 15 | 45 |
| Итого за год. |  |  |  |  |  | 68102 | 17ч. | 85ч. | 17 ч | 51ч. |

**Планируемые результаты**

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- виды спорта;

- правила спортивных и подвижных игр;

- название и предназначение спортивного инвентаря.

Будут уметь:

- владеть мячом (баскетбол, волейбол, футбол);

- координировать свои движения в зависимости от видов спорта;

- находить взаимопонимание с партнерами по команде.

- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-будет укреплено здоровье

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

**Условия реализации программы**

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: - мячи ( волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые мячи для метания набивные мячи, теннисные)

- гимнастические снаряды («козёл», мат гимнастический, мостик гимнастический, турник, швецкая стенка, обруч пластмассовый и металлический , стойки.)

- лыжный инвентарь ( лыжи, палки лыжные, ботинки.)

- спортивная площадка (турники, беговая дорожка, яма для прыжков в длину с разбега, полоса препятствий, футбольная площадка, волейбольная площадка.)

- стол теннисный, теннисные шарики, ракетки.

   К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед занятием.

**Формы аттестации:**

Участие в соревнованиях:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Соревнование | Дата | Место проведения |
| 1. | Легкая атлетика «шиповка юных» | 15.09.2016г. | Р.п.Тальменка стадион «Юность» |
| 2. | Осенний кросс | 28.09.2016г. | Р.п.Тальменка лыжная база 1 |
| 3. | Краевой легкоатлетический кросс | 04.10.2016г. | г.Барнаул |
| 4. | Настольный теннис | 1-2.02.2017г. | с.Новоеловка |
| 5. | Лыжные гонки | 8-10.03.2017г. | Р.п.Тальменка лыжная база 1 |
| 6. | Волейбол | 11-12.04.2017г. | Новотроицк |
| 7. | Легкая атлетика | 10-11.05.2017. | Р.п.Тальменка стадион «Юность |
| 8. | Четырехборье | 18.05.2017. | Р.п.Тальменка стадион «Юность |

**Литература**

1. Г.П.Багданов «Уроки физической культуры»
2. Г.П.Болонов «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения»
3. Е.С.Черник «Физическая культура в вспомогательной школе»

4. Л.В.Шаплова «Средства адаптивной физической культуры»