

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа «Развитие» г. Томска

РАССМОТРЕНО

заседание методического
объединения воспитателей
протокол от 24.08.2024г. № 3

СОГЛАСОВАНО

заседание
педагогического совета
протокол от 27.08.2024г. № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ ООШ «Развитие» г. Томска
Приказ от 30.08.2024г. № 247-о

_____ М.Н. Хамитова

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Недерова Н.А, педагог дополнительного образования

Паспорт программы

Наименование раздела	Содержание
Наименование программы	Общая физическая подготовка (далее – ОФП)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Разработчик	Недерева Наталья Алексеевна
Нормативно-правовая база	1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); 3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы); 4. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 5. Муниципального проекта национального проекта «Образование»: «Успех каждого ребёнка» утвержденного на заседании Муниципального совета по развитию общего образования и дополнительного образования детей Города Томска 19 марта 2019 г. 6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
Объем и срок освоения программы:	68 часов 1 год (34 недели)
Форма обучения	Очная
Характеристика программы: - уровень программы - направленность - тип программы - форма занятий - режим занятий	базовый физкультурно-спортивная дополнительная общеразвивающая программа групповая 3 раза в неделю, 40 минут
Наполняемость группы	13 человек
Возраст обучающихся	8-15 лет

Цель программы	Укрепление здоровья и всестороннее развитие (физических, интеллектуальных и нравственных способностей) и формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Задачи программы	1.образовательные: -обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) с учетом исходного состояния уровня здоровья; -формирование знания об основах физкультурной деятельности; 2.развивающие: -развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость); 3.воспитательные: -формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; -воспитание морально-этических и волевых качеств;
Формы подведения итогов реализации программы	В процессе обучения проводится текущий контроль. Текущий контроль проводится в форме устного опроса; практических заданий (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение). Данный вид контроля даёт возможность выявлять динамику овладения навыками и недостатками. Промежуточный контроль. Данный вид контроля проводится по окончании 1 полугодия в форме участия в соревнованиях, испытаниях, анкетировании. Итоговый контроль осуществляется в конце учебного курса. Данные итогового контроля позволяют оценить работу педагога и учащихся через участие их в школьных спортивных играх, состязаниях, овладение учащимися основами техники всех видов двигательной деятельности.
Механизм оценки освоения образовательной программы	На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы учащихся по результатам выполнения практических заданий (педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, участие в соревнованиях, состязаниях, в подвижных играх,).

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Адаптированная программа составлена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (УО Вариант 1), направлена на повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся в различных видах спорта

Актуальность программы:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его физкультурных и спортивных

форм деятельности, формирующий здоровый образ жизни. Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики.

Актуальность разработки данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании обучения на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в различных видах спорта с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого учащегося (возраст, пол, сочетание здоровья и т.д.).

Цель программы: привлечение детей с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение результатов через участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Программные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и иной деятельностью;
- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и иной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Направленность программы: по содержанию данная программа соответствует физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеразвивающих программ.

Условия набора.

К занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься дополнительной физической подготовкой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 9 человек.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Уважение к Отечеству.
2. Способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию
3. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, уважительного отношения к труду, спорту.
4. Уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.
5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
6. Формирование понятия о ценности здорового и безопасном образе жизни.
7. Развитие творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
 - выдвигать версии решения проблемы
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Обучающийся сможет:
 - определять необходимые действие(я) в соответствии с познавательной задачей
 - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения познавательных задач;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения познавательной задачи;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Обучающийся сможет:
 - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- сверять свои действия с целью.
4. Владение основами самоконтроля, самооценки. Обучающийся сможет:
 - наблюдать и анализировать собственную познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

Познавательные УУД

5. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Обучающийся сможет:
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
6. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
 - определять свое отношение к природной среде;
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования поисковых систем. Обучающийся сможет:
 - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
 - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе. Обучающийся сможет:
 - определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
 - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
 - строить позитивные отношения в процессе познавательной деятельности;
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования своей деятельности. Обучающийся сможет:
 - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
 - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
 - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

Предметные результаты:

- правила по технике безопасности на занятиях ОФП;
- правила спортивных игр;
- основные правила соревнований по видам спорта.

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед, назад; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; выполнять подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила игры.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачи, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технические действия;
- иметь представление об основных тактических действиях в спортивных играх;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть основными элементами техники выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность:

- демонстрировать соответствующий уровень физических качеств, с учетом своих индивидуальных возможностей.

- овладение учащимися основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие у учащихся физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья учащихся;
- устойчивый интерес мотивации у учащихся к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, владение теоретическими знаниями об основах физкультурной деятельности; знание правил здорового образа жизни;
- знание основ спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- знание техники безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- умение выполнять технику и тактику командных действий;
- знание правил судейства соревнований в изучаемых видах спорта;
- умение выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- знание истории возникновения Олимпийских игр;
- умение применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

2. Содержание программы

Основы знаний ТБ

Спортивные игры

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Роль физкультурного диспансера в отборе детей на соревнования.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 300- 500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Отбор детей в зависимости от состояния здоровья.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол». «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч».

Лыжная подготовка.

Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Одновременный одношажный ход. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 100-150м.(2-3 раза.)

Футбол.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания, соревнования.

3. Учебно-тематический план

Учебный материал	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Основы знаний ТБ	4	1	1	1	1
Спортивные игры	22	5	5	7	5
Подвижные игры	41	18	3	2	18
Лыжная подготовка	35	-	15	20	-
Итого	102	24	24	30	24

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Основы знаний ТБ	4	4	
2.	Спортивные игры	15		15
3.	Подвижные игры	24		24
4.	Лыжная подготовка	25		25
	ИТОГО	68	4	68

5. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- учебно-тематический план;
- методическая литература для педагогов дополнительного образования;

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся по традиционной схеме: *подготовительная, основная, заключительная части*. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года).

Занятия состоят из двух частей: теоретической и практической.

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия, участие в подвижных играх, конкурсах, смотрах и т.д., теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей), медико-восстановительные мероприятия, включающие элементы лечебной физкультуры при патологии опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие и др.).

Формами проведения занятий являются подвижные игры и динамика тренировки.

Основные педагогические принципы работы педагога:

1. последовательность и преемственность заданий и упражнений,
2. переход от простого к сложному,
3. использование разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами того или иного вида спорта;
4. проведение урока преимущественно в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
5. изучение основ техники и тактики спортивных игр с учетом состояния здоровья несовершеннолетних, поступающих в ДОУ.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, объяснения, указания.

Наглядные: показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, киноколяцков, просмотр соревнований, схемы, таблицы и др.

Практические: опробование упражнения, самостоятельное выполнение, игровые и соревновательные действия.

Аудио- визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к обучению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Условия реализации программы.

Успешное овладение практическими навыками по общей физической подготовке и уровень оздоровительного влияния на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил.

Для реализации данной программы есть следующее техническое обеспечение:

- спортивная площадка.
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, мячи для метания
- гимнастические палки
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- лыжи, лыжные ботинки, палки
- секундомер.

6. Педагогические (кадровые) условия реализации программы

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, имеющими соответствующее направление подготовки для реализации данной программы, отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» по соответствующему направлению подготовки в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

7. Оценочный и методический материал

Механизмы оценки результатов обучения

Предметная диагностика проводится в форме

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Защита творческих работ;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Виды и формы контроля освоения программы. Текущий контроль.

Проводится в процессе усвоения каждой изучаемой темы (работа на занятиях) в форме планомерного, целенаправленного, систематического наблюдения, опроса.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится после окончания 1 полугодия. Отслеживается развитие двигательного опыта, навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, соблюдение правильной осанки и культуры движений, знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека, об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения, навыки и умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

Итоговая аттестация

Осуществляется 1 раз в конце учебного года. Формы подведения итогов реализации программы: выставки детского творчества; участие в школьных, городских выставках декоративно-прикладного творчества, защита проекта, конкурсах различного уровня, открытые занятия для педагогов и родителей.

Методы контроля освоения программы.

Для отслеживания результативности освоения программы используются методы:

- наблюдения (внимание сосредоточивается не на субъективных переживаниях личности, а на анализе её конкретных действий, помогая постичь психику наблюдаемого и поняв психологический склад обучающегося можно найти наиболее целесообразные пути воздействия на него);
- анализа (во время рассказа, беседы позволяют собрать необходимую информацию, выяснить правильность или ошибочность выводов, полученных посредством наблюдения, наметить перспективу развития обучающегося, помогает достижению более тесного контакта между педагогом и обучающимся);
- мониторинга отслеживания результативности, который фиксируется в таблице сводной таблице мониторинга результативности освоения программы

Критерии мониторинга результативности освоения программы

Для оценки результативности обучения учащихся применяется система с трёхбалльной шкалой, в которой:

3 балла: Высокий уровень освоения предлагаемого материала, активная работа на занятии, применение полученных знаний на практике, творческий подход к выполнению полученного задания. Не требует повторного объяснения и расшифровки информации. Отличное выполнение заданий, умение концентрировать внимание на достижении конечного результата.

2 балла: Хороший потенциал, ответственное отношение к выполнению полученных заданий, но рассеянное внимание, успехи и поражения зависят от настроения. Хорошая работа в коллективе, но трудности в осуществление индивидуальной деятельности. Умение работать в заданном темпе.

1 балл: Пассивное участие в работе, требует дополнительного внимания и помощи педагога, низкий уровень усвоения материала, рассеянное внимание на занятии. Пассивное применение ранее полученных знаний на практике. Отказ от выполнения заданий из-за неуверенности в достижении отличного результата.

**Сводная таблица мониторинга результативности освоения дополнительной
общеразвивающей программы**

№	ФИ	Текущая аттестация					Индивидуальные особенности	Промежуточная аттестация Индивидуальная
		Тема занятия						
		Метапредметные результаты	Предметные результаты					Метапредметные результаты
							Высокие познавательные способности	
							Рассеянное внимание	

Список литературы:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2019.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 2019. – 320с.
4. 3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2020.
5. 4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2020
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2020 год.
7. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2020 год.