

**Рабочая программа
по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Для обучающихся 4 класса**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа - интернат».

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026.
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа- интернат», разработанная и утвержденная организацией(приказ от 30.08.2023 № 42-ОД)
5. Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
6. Учебный план КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.
7. Устав КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»

Программа составлена для учащихся 4 класса и рассчитана на 102 часа, по 3 ч в неделю

Общая характеристика программы

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе-интернат. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость

миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся школы-интернат имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.

На занятиях физической культуры формируются следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

- основными критериями социальной компетенции учащихся проявляемой (например) в спортивных играх, будут:
- познавательная компетенция;
- личностная компетенция;
- самообразовательная компетенция;
- компетентное отношение к собственному здоровью

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

Личностные результаты:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой.

Межпредметные связи:

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины гипертрофия и атрофия, гипокинезия и гиперкинезия, работоспособность и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие адаптация.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

Содержание учебной программы

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Содержание разделов

№	Название разделов	Кол-во часов	Контрольные работы (кол-во)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	23	
3	Легкая атлетика	35	
4	Лыжная подготовка	18	
5	Игры	26	
	ИТОГО	102	

Оценивание успеваемости на уроках физической культуры

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как понимает объяснения учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последние требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напомнить об этом учащимся 1-4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относится неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры

движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого на немного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, при построениях, перестроении, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание) необходимо учитывать результат: секунды, длину, количество.

Учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах. В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится. Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат.

Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей. Не снижается оценка обучающегося, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Тип урока	Коррекционная работа	Результаты освоения
1	Основы знаний: «Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры»	1	Комбинированный	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Знать правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке.
2	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять строевые команды
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
4	Челночный бег: представление, понятие.	1	Усвоение новых знаний	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Уметь правильно выполнять основные движения в беге
5	Техника челночного бега: правильный поворот у ориентира.	1	Урок практических умений	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения челночного бега
6	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
7	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта	1	Проверки и коррекции знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м
8	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	Усвоение новых знаний	Развитие координационных способностей	Знать способы метания мяча

9	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Уметь правильно выполнять метание мяча
10	Подвижные игры	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь играть в подвижные игры
11	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	Усвоение новых знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно разбегаться и отталкиваться
12	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	Урок практических умений	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно приземляться на обе стопы
13	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега
14	Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
15	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Уметь метать точно в цель
16	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять перестроение из колонны по1 в колонну по2
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Уметь выполнять наклон туловища
18	Коррекционные подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Уметь правильно выполнять подъем туловища
20	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук. Подвижные игры	1	Усвоение новых знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно выполнять отталкивание и вынос рук

21	Прыжки в длину с места: техника приземления на обе стопы	1	Урок практических умений	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	Уметь правильно выполнять приземление на обе стопы
22	Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок проверки и коррекции знаний	Развитие координационных способностей, прыгучести	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места

23	Тестирование подтягиваний на перекладине и отжиманий от пола	1	Урок проверки и коррекции знаний	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Уметь правильно выполнять висы
----	--	---	----------------------------------	---	---------------------------------------

24	Броски и ловля мяча в парах	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь правильно выполнять броски мяча
25	Броски мяча в парах на точность	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь правильно выполнять броски мяча
26	Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
27	Упражнения на равновесие	1	Комбинированный	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь правильно выполнять упражнения на равновесие
28	Основы знаний: «Физическое развитие человека».	1	Комбинированный	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Знать физическое развитие человека
29	Кувырок вперед. Техника выполнения	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения кувырка вперед

30	Кувырок вперед с выходом в группировку	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять кувырок вперед с выходом в группировку
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения кувырка вперед с разбега
32	Кувырок назад. Техника выполнения	1	Усвоение новых	Коррекция памяти на основе	Знать технику выполнения

	упражнения		знаний	упражнений в запоминании	кувырка назад
33	Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
34	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения стойки на голове
35	Дыхательные упр-я: дыхание в различных исходных положениях	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения
36	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь лазать и перелезать по гимнастической стенке
37	Упр-я со скакалкой: прыжки на месте. Координация работы рук и ног.	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения
38	Упр-я со скакалкой: совершенствование	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения
39	Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
40	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь лазать по наклонной скамье
41	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения вращения обруча
42	Вращение обруча. Совершенствование упражнения	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь правильно выполнять вращение обруча
43	Пионербол. Правила игры	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать правила игры
44	Основная стойка. Передача мяча двумя руками от груди	1	Усвоение новых знаний	Развитие координационных способностей, ловкости, мелкой моторики	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками
45	Подача мяча через сетку одной рукой	1	Усвоение новых знаний	Развитие координационных способностей, ловкости, мелкой моторики	Уметь выполнять подачу мяча.

46	Розыгрыш мяча на 3 паса	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь разыгрывать мяч на 3 паса
47	Розыгрыш мяча на 3 паса	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь разыгрывать мяч на 3 паса
48	Учебная игра	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие координационных способностей, ловкости, мелкой моторики.	Знать правила игры. Уметь ловить и подавать мяч.
49	Учебная игра	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие координационных способностей, ловкости, мелкой моторики.	Знать правила игры. Уметь ловить и подавать мяч.
50	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке»	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
51	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	Уметь выполнять переход к месту занятий в колонне.
52	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения скользящего шага без палок
53	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге при помощи палок	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику выполнения скользящего шага с палками
54	Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног при движении на лыжах	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь согласовывать работу рук и ног при движении на лыжах
55	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь поочередно отталкиваться левой и правой ногой с опорой на палки.
56	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую	1	Урок практических	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь переносить веса тела с толчковой ноги на маховую

	ногу и скольжение		умений		ногу и скольжение.
57	Техника скользящего шага: удлинение шага	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять скользящий шаг
58	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику спуска с учебного склона в основной стойке лыжника
59	Техника группировка при падении на лыжах во время спуска	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять группировку при падении во время спуска
60	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь правильно выполнять спуск в низкой стойке
61	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику торможения «плугом» при спуске со склона

62	Техника спуска с учебного склона: торможение «упором» при спуске со склона	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику торможения «упором» при спуске со склона
63	Техника подъема на склон способом «Полуелочка»	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать и Уметь выполнять подъем на склон способом «Полуелочка».
64	Техника подъема на склон способом «Ёлочка»	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать и Уметь выполнять подъем на склон способом «Ёлочка».
65	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием»	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять поворот в движении «переступанием»
66	Попеременный двухшажный ход: вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику попеременного двухшажного хода
67	Попеременный двухшажный ход: вынос и постановка лыжных палок	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику попеременного двухшажного хода
68	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику попеременного двухшажного хода

69	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику попеременного двухшажного хода
70	Комплекс упражнений с набивными мячами весом 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять упр-я с набивными мячами
71	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота. Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь выполнять комплекс упражнений на Фитболах
72	Ходьба по гимнастической скамье боком приставными шагами с различными положениями рук	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь ходить по гимнастической скамье в различных положениях
73	Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
74	Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь правильно выполнять правила игры
75	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь бегать длинные дистанции в среднем темпе
76	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь правильно выполнять прыжки на скакалке
77	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед	1	Урок проверки и коррекции знаний умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять прыжки на скакалке
78	Основы знаний: «Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики»	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать физические качества средствами легкой атлетики
79	Спортивная ходьба: представления о спортивной ходьбе как виде легкой атлетики	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать Подвижные игры как вид легкой атлетики
80	Спортивная ходьба: обучение технике движений ног и таза при спортивной	1	Урок практических	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять движения ног и таза при

	ходьбе		умений		спортивной ходьбе
81	Спортивная ходьба: техника правильной постановки стопы, переката с пятки на носок	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять постановку стоп. Переката с пятки на носок
82	Спортивная ходьба: ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять спортивную ходьбу
83	Низкий старт: основная стойка с опорой на две руки	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь правильно выполнять низкий старт
84	Низкий старт: выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь выполнять команды «На старт», «Внимание»
85	Низкий старт: техника выхода со старта и стартовый разгон в наклонном положении	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь выполнять выход со старта и стартовый разгон в наклонном положении
86	Низкий старт: техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь выполнять увеличение длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх
87	Низкий старт: пробег дистанции 10 – 15 метров по команде учителя. Совершенствование	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь пробегать 10-15 метров по команде учителя
88	Строевые упражнения: передвижение в колонне по два с заданным интервалом между учащимися	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять передвижение в колонне по два
89	Строевые упражнения	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь выполнять передвижение в колонне по два
90	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь правильно выполнять прием мяча снизу
91	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь правильно выполнять технику верхней передачи мяча

92	Пионербол. Учебная игра	1	Урок практических умений	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь играть в пионербол
93	Пионербол. Учебная игра	1	Урок практических умений	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь играть в пионербол
94	Техника эстафетного бега	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Знать технику эстафетного бега
95	Техника передачи эстафетной палочки	1	Урок практических умений	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Знать технику передачи эстафетной палочки
96	Эстафетный бег. Совершенствование	1	Урок практических умений	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь бегать эстафету
97	Подвижные игры по выбору учащихся	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь играть в подвижные игры
98	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь правильно выполнять упражнения на развитие гибкости
99	Эстафеты и подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Знать правила эстафет и игр
100	Игры по выбору учащихся	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь играть в спортивные и подвижные игры
101	Игры по выбору учащихся	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь играть в спортивные и подвижные игры
102	Игры по выбору учащихся	1	Комбинированный	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь играть в спортивные и подвижные игры

Спортивное оборудование:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые мячи для метания набивные мячи, теннисные)
- гимнастические снаряды («козёл», мат гимнастический, мостик гимнастический, турник, шведская 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.
- инвентарь для проведения эстафет.
- тренажеры (Беговая дорожка, Эллипсоидный, Гребной, Велотренажер, Скамья для пресса).

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 уроком.

Интернет-ресурсы

Перечень электронных образовательных ресурсов:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Федеральный портал "Информационно-коммуникативные технологии в образовании"
<http://www.ict.edu.ru/>

Учебное электронное книгоиздание

Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ. <http://fsu.edu.ru/p1.html>

Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов <http://ndce.edu.ru/>

Издательский дом "Первое сентября" <http://1september.ru/>

Издательство "АСТ" <http://www.ast.ru/>

Издательство "Детская литература" <http://www.detlit.ru/>

Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>

Издательство "Учитель" <http://www.uchitel-izd.ru/>

Образовательная электронная пресса

Газета "Первое сентября" <http://ps.1september.ru/>

Газета "Учительская газета" <http://www.ug.ru/> Журнал "Литература" <http://lit.1september.ru/index.php>

Электронные библиотеки, словари

Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия <http://www.megabook.ru/>

Русский биографический словарь <http://www.rulex.ru/>

Русские словари. Служба русского языка <http://www.slovari.ru/>

Рубикон: энциклопедии, словари, справочники <http://www.rubricon.com/>

