

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Для обучающихся 5 класса  
Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программе 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 2024-2025 учебный год.
- 7.Устав КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»

Программа составлена для учащихся 5 класса и рассчитана на 68 часов, по 2 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 5 классе определяет следующие задачи:*

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

#### **Основополагающие 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 5 классе**

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

## **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### *Достаточный уровень:*

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 5 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 и подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные 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.

В разделе «**Гимнастика**» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «**Легкая атлетика**» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «**Лыжная подготовка**» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного

взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### ***Теоретические сведения***

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### *Подвижные игры*

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Содержание разделов**

№	Название разделов	Кол-во часов	Контрольные работы (кол-во)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	10	
3	Легкая атлетика	22	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	20	
	ИТОГО	68	

### **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.

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.

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

### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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. Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 5 классе:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса.

Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет.

Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 5 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты).

Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

### **Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)**

№	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся						
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м, сек	9,8 и больше	9,7-9,5	9,4-9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9-11,3
2	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20-15	27-21	35-28	15-12	22-16	35-23
3	Прыжок в длину с места, см	135-125	145-136	155-146	125-115	135-126	145-136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	9-6	15-10	19-16	8-5	9-6	12-8

5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

Но ме р уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Коррекционная работа	Результаты освоения
<b>Легкая атлетика, спортивные игры</b>					
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>					
1	Т/Б на уроках легкой атлетики, техника высокого и низкого старта, бега на короткие дистанции	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м и 60 м с низкого старта
2	Техника бега на короткие дистанции, бег 30 м на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта
3	Техника бега на короткие дистанции, Бег 60 м на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
4	Техника челночного бега 3x10	1	Усвоение новых знаний	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
5	Техника челночного бега 3x10 на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища.
6	Техника прыжка в длину с места, прыжок	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты,	<b>Уметь</b> правильно выполнять отталкивание и вынос рук,

	в длину с места на результат			прыгучести координации движения	правильно выполнять прыжок в длину с места
7	Техника метания мяча, Метание мяча с разбега в коридор 10 м	1	Усвоение новых знаний	Коррекция внимания на основе упражнений на различение, Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Знать</b> технику метания мяча, <b>Уметь</b> метать малый мяч с разбега
8	Метание мяча с разбега в коридор 10 м на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие мелкой моторики.	<b>Уметь</b> правильно выполнять метание мяча
9	6-и минутный бег (метраж)	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы, выносливости	<b>Уметь</b> пробегать длинные дистанции
10	Техника выполнения прыжков на скакалке, Прыжки на скакалке на оценку	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения	<b>Знать</b> технику выполнения прыжков на скакалке, <b>Уметь правильно</b> прыгать на скакалке
<b>Спортивные игры 6 ч</b>					
11	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры, основные стойки, передвижения	1	Усвоение новых знаний	Развитие внимания, координации движения	<b>Знать</b> правила игры в баскетбол, <b>Уметь</b> выполнять передвижения приставным шагом без мяча, с мячом
12	Техники ведения мяча по прямой правой, левой рукой.	1	Комбинированный	Развитие мелкой моторики, координации движения, ловкости	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, правой левой рукой по прямой
13	Ведение мяча с изменением направления «змейкой».	1	Усвоение новых знаний	Развитие мелкой моторики, координации движения, ловкости	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления
14	Бросок мяча в кольцо двумя или одной рукой, бросок мяча от груди со штрафной линии	1	Усвоение новых знаний	Развитие мелкой моторики, координации движения	<b>Уметь</b> выполнять бросок мяча в кольцо одной, двумя руками, со штрафной линии
15	Техника передачи мяча от груди двумя руками на месте и в движении	1	Усвоение новых знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча от груди двумя руками на месте и в движении
16	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	<b>Уметь</b> играть в баскетбол <b>Знать:</b> правила игры
<b>Гимнастика с основами акробатики, спортивные игры</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики 10 ч</b>					
17	Т/Б на уроках гимнастики. Техника	1	Усвоение новых знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации	<b>Знать</b> Т.Б. при прыжках через гимнастический снаряд козел

	прыжка через гимнастический снаряд козел			движений	
18	Прыжок через гимнастический снаряд козел на результат	1	Повторения, оценки и коррекции знаний.	Развитие координации движения	<b>Уметь</b> правильно выполнять опорный прыжок через гимнастический снаряд козел
19	Техника выполнения кувырка вперёд из положения присед.	1	Усвоение новых знаний	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	<b>Знать</b> технику кувырка вперед
20	Кувырок вперёд из положения присед на оценку, техника выполнения стойки на лопатках	1	Комбинированный	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> правильно выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках
21	Техника выполнения стойки на лопатках на результат	1	Комбинированный	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках
22	Упражнение на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке).	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании,	<b>Уметь</b> сохранять равновесие.
23	Строевые упражнения (повороты на месте направо, налево, кругом), перестроения на результат	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	<b>Уметь</b> правильно выполнять повороты на месте, перестроения из одной колонны в две
24	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота. Подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на Фитболах
25	Упражнения на равновесие «ласточка», упражнение «мост»	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия	<b>Уметь</b> сохранять равновесие
26	Техника выполнения упражнения «Мост» на результат	1	Комбинированный	Развитие координации движения, гибкости	<b>Уметь</b> выполнять упражнение «мост»
<b>Спортивные игры 6 ч</b>					
27	Т/Б на уроках по волейболу. Правила игры, техника верхней и	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	<b>Знать</b> правила игры в волейбол, технику верхней и нижней передачи мяча

	нижней передачи мяча				
28	Расстановка игроков, правила перехода по площадке. Передачи мяча	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	<b>Знать</b> правила игры в волейбол, технику верхней и нижней передачи мяча
29	Техника нижней, верхней прямой подачи, передача мяча на результат	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю, верхнюю прямую подачу, передачу мяча в парах
30	Правила трех шагов и передачи мяча на площадке, подача мяча	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю, верхнюю прямую подачу, знать правила трех шагов
31	Подача мяча изученными способами на результат, игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю, верхнюю прямую подачу, играть по упрощенным правилам
32	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально - волевой сферы	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам

#### Лыжная подготовка

#### Лыжная подготовка 20 ч

33	Т/Б. на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов	1	Усвоение новых знаний	Развитие слухового и зрительного восприятия, внимания.	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах. Знать: Т. Б. по лыжам.
34	Техника одновременного бесшажного хода	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения бесшажного хода
35	Техника одновременного бесшажного хода на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнять бесшажный ход
36	Техника попеременно двухшажного хода	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Знать</b> технику выполнения попеременно двухшажного хода
37	Техника попеременно двухшажного хода на результат		Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику попеременно двухшажного хода
38	Техника одновременного одношажного хода	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Знать</b> технику выполнения одновременного одношажного хода
39	Техника	1	Проверка, оценка и	Развитие координации движения,	<b>Уметь</b> правильно выполнять

	одновременного одношажного хода на результат		коррекция знаний	равновесия, выносливости	одновременный одношажный ход
40	Подъём по склону «лесенкой», «елочкой», Спуск со склона в низкой стойке	1	Усвоение новых знаний	Развитие равновесия, выносливости	<b>Уметь</b> выполнять подъем по склону «лесенкой»
41	Подъём по склону «лесенкой», «елочкой», Спуск со склона в низкой стойке на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь</b> выполнять спуск со склона в низкой стойке
42	Техника одновременно двушажного хода	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Знать</b> технику выполнения конькового хода
43	Техника одновременно двушажного хода на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь</b> выполнять технику конькового хода
44	Техника переступания на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанции до 1 км	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь</b> выполнять переступания на лыжах на месте и в движении
45	Техника торможения «плугом», поворот «плугом» и «переступанием»	1	Усвоение новых знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Знать</b> технику выполнения поворотов и торможения
46	Техника торможения и поворота упором	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять поворот упором
47	Техника торможения и поворота упором на результат	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять поворот упором
48	Прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах на время
49	Прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов на результат	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах на время
50	Передвижения на лыжах до 2 км с этапом ускорения до 100 м	1	Комбинированный	Развитие координации движения, равновесия, выносливости	<b>Уметь:</b> Передвигаться на лыжах на время
51	Подвижные игры и	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально -	<b>Знать</b> правила игр на лыжах

	эстафеты на лыжах с этапом до 200 м			волевой сферы	
52	Подвижные игры на лыжах	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально - волевой сферы	<b>Знать</b> правила игр на лыжах
<b>Спортивные игры, Легкая атлетика</b>					
<b>Спортивные игры 4 ч</b>					
53	Т/Б на уроках по баскетболу, Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	Усвоение новых знаний	Развитие внимания, координации движения	<b>Знать</b> правила игры в баскетбол, <b>Уметь</b> выполнять передвижения приставным шагом без мяча, с мячом
54	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1	Усвоение новых знаний	Развитие внимания, координации движения	Уметь выполнять остановку в два шага, выполнять бросок по кольцу
55	Бросок мяча в кольцо на результат Ведение мяча в перемещении.	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие внимания, координации движения	Уметь выполнять бросок мяча в кольцо. ведение мяча в перемещении.
56	Ведение мяча с изменением направления, учебная игра по упрощенным правилам	1	Комбинированный	Развитие внимания, координации движения	Уметь выполнять ведение мяча. Играть в учебную игру
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>					
57	Т/Б. при занятии легкой атлетикой. Техника спринтерского бега	1	Выработка практических умений	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание.	<b>Знать</b> низкий и высокий старт Т.Б. при занятии л/атлетикой
58	Бег с высокого и низкого старта	1	Выработка практических умений	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание	<b>Уметь</b> бегать, на короткие дистанции с низкого и высокого старта.
59	Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки	1	Усвоение новых знаний	Коррекция процессов памяти на основе упражнений на сравнение и узнавание	<b>Знать</b> технику эстафетного бега.
60	Техника передачи эстафетной палочки на оценку	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> бегать эстафету
61	Бег на результат 30 метров	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта
62	Бег на результат 60 метров	1	Проверка, оценка и коррекция знаний	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта



63	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» отталкивание, приземление	1	Комбинированный	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. Развитие быстроты, прыгучести координации движения	<b>Уметь</b> правильно отталкиваться, приземляться на обе стопы
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». На результат.	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Развитие координации движения, прыгучести, быстроты	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега
65	Прыжки в длину с места, спрыгивание с высоты, прыжок в длину с места на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Развитие координации движения, прыгучести.	<b>Знать</b> технику прыжка в длину с места
66	Метание мяча с разбега в коридор 10 м на дальность	1	Урок повторения, оценки и коррекции знаний	Развитие координации движения, мелкой моторики.	<b>Уметь</b> метать малый мяч с разбега на результат.
67	Бег на длинные и средние дистанции на результат	1	Проверка, оценка и коррекция знаний.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> пробегать среднюю и длинную дистанцию
68	Эстафеты с этапами до 200 м, подвижные игры	1	Комбинированный	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	<b>Уметь</b> пробегать среднюю и длинную дистанцию, играть в подвижные игры по правилам

### 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/>