

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования МО "Жигаловский район"

Чиканская средняя школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Шихалева О.В.
протокол №1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Сорока С.И.
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Аксаментова Л.Л.
Приказ № 99-од от «01» сентября 2023 г.

АООП РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 2 классов**

село Чикан 2023

Содержание

№	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Особенности обучения	4
3.	Основное содержание учебного предмета	7
4.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	10
5.	Календарно-тематическое планирование	13
6.	Перечень учебно-методического обеспечения	18
7.	Список литературы (основной и дополнительной)	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей 2 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 2 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Конечная цель обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по адаптивной физической культуре (2 вариант) для **2 класса** является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Общая характеристика учебного предмета:

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 2б класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ожирение, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

Средства, используемые для реализации программы:

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры;
3. ритмопластика;
4. дыхательная и пальчиковая гимнастика;
5. упражнения для зрительного тренинга;
6. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры и пр.;
7. наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках органически сочетаются с парными, групповыми и фронтальными.

Средства общения с занимающимися:

1. вербальные;
2. невербальные

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития каждого ребёнка.

Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

Формы контроля

Тестирование, контроль за состоянием здоровья.

Критерии оценивания

Таблица 1

№	Уровни освоения (выполнения) действий/операций	критерии
1.	Пассивное участие/соучастие действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним)	
2.	Активное участие – действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально)	ДД Д ДН
	<ul style="list-style-type: none">• по подражанию или по образцу• самостоятельно с ошибками• самостоятельно	ДО СН С
3.	Сформированность представлений	
	1. представление отсутствует	-
	2. не выявить наличие представлений	?
	3. представление на уровне: <ul style="list-style-type: none">• использования по прямой подсказке• использования с косвенной подсказкой (изображение)• самостоятельного использования	ПП П +

3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура в 2б классе

Таблица 2

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	32
Коррекционные подвижные игры	18
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
Общее количество часов	66

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года:

Таблица 3

Номер урока Раздел	1-16	17-32	33-50	51-66
Физическая подготовка				
Оздоровительная и корригирующая гимнастика				
Коррекционные подвижные игры				

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы

разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,

- силовые способности.

Личностные и предметные результаты освоения предмета ***Требования к результатам освоения АООП:***

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

2.2 играть в подвижные игры.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Количество учебных часов

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физкультура» обозначен как самостоятельный предмет. На его изучение в 2 классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

**5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

В 2 КЛАССЕ (ВАРИАНТ 2)

**Календарно-тематическое планирование
1 четверть**

№ П/п	Тема урока	Кол- во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция).	1		
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика	1		
3	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1		
4	Ходьба с подвижной опорой	1		
5	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем	1		
6	Ходьба без обуви по массажным коврикам	1		
7	Ходьба в различных направлениях в паре с учителем	1		

8	Ходьба с изменением темпа движения	1		
9	Ходьба без обуви по массажным коврикам в различных направлениях	1		
10	Ходьба в парах в различных направлениях/с изменением темпа	1		
11	Ходьба без обуви на носках/на пятках	1		
12	Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой	1		
13	Прыжки на одной ноге (поочередно) с неподвижной опорой	1		
14	Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом	1		
15	Прыжки на месте на двух ногах в паре с учителем	1		
16	Обычный бег с чередованием ходьбы	1		
17	Дыхательная гимнастика	1		
18	Подведение итогов четверти	1		

2 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2	Пальчиковая гимнастика	1		
3	Дыхательная гимнастика	1		
4	Строевые упражнения, построение в шеренгу	1		
5	Строевые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия	1		
6	Строевые упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
7	Строевые упражнения, повороты, ОРУ	1		
8	Упражнения для развития мелкой моторики	1		
9	Упражнения для укрепления мышц рук, строевые упражнения	1		
10	Упражнения для укрепления мышц ног, строевые упражнения	1		
11	Строевые упражнения, построение в колонну, ОРУ	1		
12	Упражнения для развития равновесия, строевые упражнения	1		
13	Упражнения для развития координации, строевые упражнения	1		
14	Подведение итогов четверти	1		

3 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2	Подвижная игра «Поезд» (без сцепления). Водящий - учитель	1		
3	Подвижная игра «Поезд» (со сцеплением). Водящий - учитель	1		
4	Подвижная игра «Поезд». Водящий - ученик	1		
5	Статическая растяжка мышц рук/ног	1		
6	Подвижная игра «Переезд»	1		
7	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1		
9	Подвижная игра «Солнышко и дождик» под музыку	1		
10	Подвижная игра «Пробеги тихо»	1		
11	Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1		
12	Упражнения для развития мелкой моторики под музыку	1		
13	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1		
14	ОРУ. Подвижная игра «Мы топаем ногами»	1		
15	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Передай соседу мяч»	1		
16	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1		
17	Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. Подвижная игра «Пробеги тихо» без обуви	1		

18	Подведение итогов четверти	1		
----	----------------------------	---	--	--

4 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж техники безопасности на уроках ФК	1		
2	ОРУ. Подвижная игра «Кегли»	1		
3	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1		
4	Упражнения для профилактики плоскостопия без обуви	1		
5	Подвижная игра «Летающий пузырь»	1		
6	Подвижная игра «Колокольчик»	1		
7	Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кегли»	1		
8	ОРУ. Подвижная игра «Лягушки»	1		
9	Подвижная игра «Лягушки» без обуви	1		
10	Подвижная игра «Крот»	1		
11	Подвижная игра «Крот» под музыку	1		
12	Упражнения для развития координации, статическая растяжка мышц рук	1		
13	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1		
14	Подвижные игры «Крот» под музыку, «Лягушки» без обуви, «Колокольчик», «Передай соседу мяч»	1		
15	ОРУ. Подвижная игра «Кегли».	1		
16	Подведение итогов	1		

6. Перечень учебно-методического обеспечения

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает дидактический материал:

- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

7. Список литературы (основной и дополнительной)

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛА-ДОС, 2010.

14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.