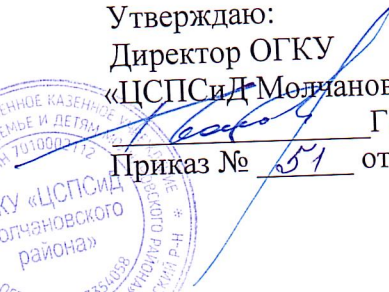


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ МОЛЧАНОВСКОГО РАЙОНА»

Принята на заседании
методического совета
от « 12 » 09 2024 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор ОГКУ
«ЦСПСиД Молчановского района»

Г.Н. Колосова
Приказ № 51 от 12.09.2024 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности для детей с ОВЗ
«Поверь в себя»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Курмышова Ольга Сергеевна,
старший инструктор-методист

с. Молчаново, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптивной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ОВЗ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Поверь в себя» (далее – Программа) представляет собой адаптивную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физическая культура (далее - адаптивная физкультура) занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире. Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом насчитывается все больше детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации обучающихся.

К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня детей.

Новизна. В программе предусмотрены:

- корригирующие упражнения: с предметами и без предметов;
- бег, метания, прыжки, упражнения с мячом;
- упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;
- использование современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личноно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии);
- вариативность за счёт учёта гендерных особенностей.

Отличительная особенность данной программы заключается в разработке и использовании в учебно-тренировочном и воспитательном процессе комплекса эффективных и сбалансированных методик с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Кроме этого, содержание программы адаптировано для занятий общей физической подготовкой в социальных учреждениях и ориентировано не только на создание условий для укрепления психического и физического здоровья занимающихся, но и на профилактику асоциального поведения.

Педагогической целесообразностью является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Адресат. Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья 8-15 лет.

Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

Также для формирования и удержания интереса к занятиям адаптивной физкультурой в программу включены разные виды спорта.

На обучение принимаются дети 8-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической подготовкой. Дети проходят медицинское обследование и предоставляют письменное разрешение врача для занятий адаптивной физкультурой.

Форма обучения – очная, по утверждённому расписанию.

Язык обучения – русский.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Срок реализации программы – 1 год. Максимальный годовой объём программы 48 часов в год. Программой предусмотрен следующий режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (48 учебных дней). Продолжительность одного учебного часа - 40 мин.

Форма проведения занятий: Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связь теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному, которые отражены в коррекционной педагогике, открытые занятия, участие в соревнованиях различного уровня, тесты на развитие двигательных способностей.

Форма организации деятельности – индивидуальная и групповая. Рекомендуемое количество человек в группе – 5 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Физическое развитие детей с ограниченными возможностями, посредством занятий адаптивной физкультурой.

Физическое воспитание для детей с ОВЗ имеет свои особенности. Поэтому одними из основных задач физического воспитания являются:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья;
- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- обучить детей основам техники игры различных видов спорта;
- сформировать двигательные навыки.

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

1.3. Содержание программы

В содержание программы включены корригирующие и рекреационные упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья, расслабления. Также в программу входят занятия на реабилитационном оборудовании, находящемся в Центре (Приложением № 6).

При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным

Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования. К данным методам относятся такие методы, как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояния ребенка.

Для развития у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровьесберегающие технологии: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, тренинги.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Цели, задачи и содержание работы. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой Центра. Требования к одежде и обуви.	1	1		Беседа. Опрос.
2.	Общезащитная подготовка	22	2	20	
2.1	Упражнения с предметами и без предметов. Полоса препятствий на развитие двигательных способностей. Круговая тренировка.	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Подвижные игры. <i>Теория:</i> Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет. Понятие «общая физическая подготовка» Двигательные способности человека <i>Практика.</i> Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей. Упражнения на развитие двигательных способностей. Комплексы корригирующей гимнастики.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения на развитие силы, и выносливости. Корригирующие упражнения	4		4	Педагогическое наблюдение тесты
2.4	Упражнения на развитие быстроты, и ловкости. Корригирующие упражнения	3		3	Тесты на развитие силы и выносливости
2.5	Упражнения на развитие гибкости. Корригирующие упражнения.	3		3	Тесты на развитие быстроты и координации и движений
3.	Легкая атлетика	10	1	9	
3.1	Теоретические сведения. Гигиенические основы режима	1	1		Педагогическое

	труда и отдыха. Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики. Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры				наблюдение Опрос
3.3	Бег. <i>Теория:</i> Влияние занятий легкой атлетики на организм занимающихся. <i>Практика:</i> Высокий старт. Низкий старт. Повторный бег. Переменный бег. Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега.	2		2	Педагогическое наблюдение тесты
3.4	Прыжки <i>Теория:</i> Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление). <i>Практика:</i> Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств. Упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве. Подвижные игры с бегом и прыжками. Физические упражнения для коррекции прыжков.	3		3	Педагогическое наблюдение тесты

3.6	Метание. <i>Теория:</i> Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность. <i>Практика:</i> Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием. Физические упражнения для коррекции техники метания	4		4	Педагогическое наблюдение тесты
4.	Спортивные игры	5	1	4	
4.1	Настольный теннис.	5	1	4	
4.1.1	<i>Теория:</i> Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований	1	1		Педагогическое наблюдение опрос
4.1.2.	Упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз	1		1	Педагогическое наблюдение тесты
4.1.3.	<i>Практика.</i> Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи. Игры и игровые упражнения Тактика игры.	3		3	Педагогическое наблюдение тесты
5.	Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений: - Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».	8		8	Педагогическое наблюдение тесты

	- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка» - Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей» - Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».				
6.	Наблюдение, диагностика, беседы, тесты, опросы	2	1	1	Педагогическое наблюдение
		48	6	42	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Цели, задачи и содержание работы объединения. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой Центра.

Тема 2. «Общая физическая подготовка»

Теория: ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

Понятие «общая физическая подготовка»

Двигательные способности человека

Практика: подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с элементами бега, метания, прыжков, передачи и ловли мячей.

Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка», «Ключи», «Быстро шагай», «Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка».

Упражнения на развитие двигательных способностей (силы, выносливости, быстроты, ловкость, гибкости). Комплексы корригирующей гимнастики.

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Тема 3. «Легкая атлетика»

Теория: Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Как предостеречь себя от вредных привычек. Закаливание организма. Виды легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося. Содержание и правила подвижных игр с элементами легкой атлетики.

Упражнения для овладения грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры

Практика: Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2-вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1- опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. «Достань мяч», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше», «День и ночь», «Охотники и утки», «Бросай далеко, собирай быстро», «Метко в цель».

Бег. Высокий старт. Низкий старт.

Повторный бег. Переменный бег.

Варианты челночного бега. Физические упражнения для коррекции техники бега.

Прыжки. Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Метания. Подготовительные упражнения для метания.

Метание мяча с места.

Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание на дальность.

Подвижные игры с бегом и метанием.

Физические упражнения для коррекции техники метания, бега и прыжков.

Беговые упражнения.

1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.

2. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного).

3. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа.

4. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.

5. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутых резинках и т. п.).

6. Бег с подскоками.

7. Бег с максимальной скоростью

8. Бег с прыжками и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).

9. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).
10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.
11. Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).
12. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).
13. Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.
14. Бег за обручем.
15. Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли).
16. По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Прыжковые упражнения.

1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 градусов.
2. Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м.
3. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.
4. Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд).
5. Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук.
7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
8. Прыжки с зажатым между стопами мячом.
9. Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх.
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик).
11. Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок.
12. Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку.
13. Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скачками; в) на двух ногах.
14. Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90 градусов на каждый 4-й.

Физические упражнения для коррекции бега

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем,	Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений

	держась за руки	
5.	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7.	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10.	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий
15.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве

2.	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4.	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность
5.	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног скоростно-силовые качества
6.	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8.	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9.	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим прыжком вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11.	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12.	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13.	Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
14.	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

**Подготовительные и корригирующие упражнения для метания,
освоение предметных действий с мячом**

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. б) Перекатывание мяча	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия

	партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	
2.	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3.	а) Бросок мяча в стену и ловля его. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4.	а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
5.	а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
6.	С набивным мячом (1 и 2 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7.	а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
8.	а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди. б) То же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
9.	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки

10.	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11.	Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12.	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь. б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13.	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14.	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15.	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Тема 4. «Спортивные игры»

Настольный теннис. Теория: Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. Инвентарь и оборудование. Гигиенические основы режима труда и отдыха. История развития настольного тенниса. Игровая площадка. Сетка. Стол. Ракетка. Основы правил игры. Правила соревнований.

Практика: Специальная физическая подготовка. спины и плечевого пояса; - упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки); - упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика); - координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой); - игра после физической и вестибулярной нагрузки; - гимнастика для глаз (видео тренажер Кузнецова)

Техника игры: стойки, хватки, перемещения, удары, подачи.

Игры и игровые упражнения

Тактика игры.

Тема 5. Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и коррекции двигательных нарушений.

Практика: Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

Упражнения на координацию.

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Невалышка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение - руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного

напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4- и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.

8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

11. Ходьба по гимнастической палке.

12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.

13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.

14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».

15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4-наоборот. 16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

18. И.П.стоя на наружных сводах стоп.1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс.1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Упражнения на координацию

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.
2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.
3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.
4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.
5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддерживать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.
7. Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.
8. И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.
9. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.
10. И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Тема 7. Прохождение диспансеризации

Теория: Беседы, опрос, тестирование

Практика: Медицинский осмотр, наблюдение, диагностика.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения дети должны:

- стремиться быть целеустремленными, дисциплинированными, исполнительными;
- уметь противостоять влиянию негативного воздействия улицы, соблюдать режим дня, питания, учебы и отдыха, соблюдать технику безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- вести здоровый образ жизни;
- быть обучены основам техники игры в различные виды спорта;
- сформировать двигательные навыки (развитие общей и мелкой моторики);
- повысить уровень развития физических качеств (скоростных качеств, выносливости, силы, координации движений, гибкости);

уметь самостоятельно составить комплекс на развитие двигательных способностей и провести его с группой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.11.2024	31.10.2025	48	48	48	Еженедельно, 1 час по 40 минут

2.2. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план представлен в Приложении 1.

2.3. Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение (педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование и дополнительное профессиональное образование по специальности, обладать необходимыми знаниями по данному направлению).
2. Программно-методическое обеспечение.
3. Обязательное посещение занятий, дополняемых разнообразными формами дополнительной работы с обучающимися.
4. Максимальное использование наглядности, технических средств обучения, практическое оборудование при организации мероприятий.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по адаптивной дополнительной общеразвивающей программе «Поверь в себя» проводятся на базе ЦСПСиД Молчановского района. Занятия организуются в актовом зале, соответствующих требованиям СП.

Необходимый инвентарь и оборудование: скакалки, гантели, гимнастические скамейки, маты, малые и большие мячи, гимнастические палки, эстафетные палочки, инвентарь для подвижных игр, реабилитационное оборудование.

Возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. В рамках реализации программы предполагается составление комплексов заданий по теоретической и общефизической подготовке, составление и записывание видеоуроков. Контроль выполнения заданий обучающимися осуществляется через обратную связь с помощью социальных сетей и мессенджеров.

2.4. Методы и технологии обучения и воспитания

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность ребенка с ограниченными возможностями здоровья с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав обучающихся в группе разнороден по своим психофизическим особенностям. По программе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести.

Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития.

Социальная среда оказывает огромное влияние на индивидуальные проявления личностных черт: усвоение знаний, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями. Именно в процессе физического воспитания происходит усвоение знаний, что помогает любому ребенку, подростку включиться в занятия физкультурой, достичь «спортивных» результатов, научиться участвовать в различных формах дополнительного образования.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

Формы занятий: групповые и индивидуальные – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую:

- беседа;
- презентация;
- инструктаж;
- просмотр иллюстраций и практическую часть:
- игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования, эстафеты;
- домашние задания.

2.5. Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- спортивные мероприятия;
- тестирование;
- входная, промежуточная, итоговая аттестации.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности обучающихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

3. Список использованной литературы

1. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
2. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.

4. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. –
6. М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
7. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-
9. 11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.

Интернет ресурсы

1. <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина.
2. <http://bars.wmsite.ru/> Упражнения для здоровья.
3. [http://ru.wikipedia.org/wiki/ ЛФК](http://ru.wikipedia.org/wiki/ЛФК).