

**Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения города
Череповца и Череповецкого района «Забота»**

Утверждено приказом
директора учреждения
№ 92/01-13 от 29.03.2018 г.

Рассмотрено
Методическим советом учреждения
от 27.05.2020
Протокол № 3

Внесены изменения в соответствии с
Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016
года № ВК-641/09
Утверждено приказом директора
учреждения № 138 /01-13 от 27.05.2020

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«Адаптивная физическая культура для детей с
тяжелыми и множественными нарушениями развития»**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Автор программы:
Веселова Наталия Юрьевна,
БУ СО ВО «КСЦОН «Забота»

Методическое сопровождение:
Швалева Юлия Николаевна, методист БУ СО ВО «КСЦОН «Забота»

г. Череповец
2020 год

Содержание

Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса.....	4
1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.....	5-25
1.1. Пояснительная записка.....	5-8
1.2.Цель и задачи программы.....	9-10
1.3.Содержание программы.....	11-22
1.4. Планируемые результаты	23-25
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	26-88
2.1. Календарный учебный график.....	26-58
2.2. Условия реализации программы.....	59
2.3. Формы аттестации.....	60
2.4. Методические материалы.....	61-88
3.Список литературы.....	89

Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» относится к физкультурно-спортивной направленности так как предполагает занятия по адаптивной физической культуре для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Одним из приоритетных направлений в политике государства на современном этапе является создание условий для социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями в общество, в том числе создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирование потребностей в этих занятиях.

Актуальность программы определяется тем, что для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития двигательная активность является необходимым условием успешной реабилитации и важным фактором социализации в обществе, адаптивное физическое воспитание детей данной нозологической группы направлено на развитие двигательных навыков ребенка, развитие интереса к различным видам двигательной активности, развитию целостной и гармонично развивающейся личности ребенка с нарушениями.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка с тяжелыми и множественными нарушениями. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем расходуя. Двигательная активность является фактором функциональной индукцией восстановительных процессов (анаболизма). Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает своё физиологически полноценное индивидуальное развитие. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительную систему, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам, способствует гармоничной координации деятельности всех органов и систем ребёнка. Благодаря двигательной активности ускоряется развитие памяти, речи.

Педагогическая целесообразность программы определяется ее направленностью на преодоление имеющихся у ребенка двигательных нарушений и профилактику развития вторичных нарушений физического и психического здоровья.

Отличительные особенности программы заключаются в следующих аспектах: впервые в основу программы положен уровневый подход, позволяющий учитывать особенности нарушений детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития; пролонгированный характер обучения (3 года), который позволяет поэтапно развивать двигательные навыки детей до соревновательного уровня; разработанная диагностика, позволяющая оценивать исходный уровень и динамику развития двигательных навыков детей; развернутые методические рекомендации для педагога.

Адресат программы: дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития - многочисленная категория, разнородная по своему составу.

Тяжёлое и множественное нарушение возникает вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС при тяжёлом множественном нарушении носит сложный характер, при котором страдают: интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная судорожная готовность (эписиндром); расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.); аутистические расстройства (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

Объем программы – срок реализации 3 года

Всего 204 часа.

Форма обучения – очная

Возраст 5-16 лет.

Данная программа построена на основополагающих **принципах** физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом диагноза и возможностей ребенка;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Программа предусматривает использование различных **методов**: метода практических упражнений, метод дистанционного управления, метода стимулирования двигательной активности, метода наглядности, метод упражнений по применению знаний. В занятия включаются общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на развитие пространственной ориентировки и мелкой моторики, сюжетные игры, подвижные игры, стретчинг, упражнения на тренажерах.

Так же в реабилитации детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития используют 2 группы методов: реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические

К реабилитационно-педагогическим относятся:

- компенсация - метод формирования заменителей,
- коррекция - метод устранения нарушений,
- подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня.

Из спортивно-педагогических используют:

метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях; игровой метод.

В работе используются следующие типы занятий:

- теоретическое;
- практическое;

- тренировочное;
- комбинированное;
- соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Основная **цель** программы «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями» - обучение основным видам движения и физическим качествам детей с тяжелыми и множественными нарушениями в возрасте от 5 лет до 16 лет.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучать основным элементам техники, усложняя основные виды движений, улучшать качество выполнения необходимых навыков;
- развивать в соответствии с заболеванием координационные качества, гибкость, скоростной и силовой компонент различных видов движений;
- учить ориентироваться в пространстве при выполнении движений;
- развивать интерес к физическим упражнениям и физическим играм.

Оздоровительные задачи:

- охранять и укреплять здоровье детей, корректировать недостатки физического развития;
- развивать положительный эмоциональный настрой, повышать самооценку и самопринятие благодаря успешности в двигательной деятельности;
- развивать двигательные способности и укреплять дыхательную систему в разнообразных формах двигательной активности;
- совершенствовать физическое развитие с учётом состояния здоровья и возможностей детей;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание и принятие ценностей здорового образа жизни;
- воспитывать организованность, дружелюбие, умение ориентироваться в окружающем мире и ближайшем социуме, воспитывать самостоятельность, умение устанавливать контакт с людьми;
- выявлять физически развитых и двигательно-одарённых детей, воспитывать у них желание заниматься адаптивным спортом.

Программа направлена также на решение следующих специальных задач:

- нормализация тонуса мышц;
- содействие становлению и оптимальному проявлению статонических рефлексов;
- предупреждение и активное преодоление патологических установок конечностей, вызывающих деформацию в суставах;
- восстановление мышечного чувства, «схема тела», пространственных представлений;
- коррекция нарушения осанки.

Программа предусматривает:

- обучение восприятию собственного тела;
- обучение двигательным действиям (контроль положения головы, в положении лежа, сидя, стоя);
- обучение двигательным переходам в горизонтальной и вертикальной плоскости, в пространстве с использованием технических средств и без них;
- обучение функциональным действиям руками.

1.3.Содержание программы

Содержание программы «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» по каждому году обучения представлено следующими **разделами**:

Раздел 1. Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание-лазание-перелезание, построение-перестроение, бросание-ловля-метание).

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами, упражнения без предметов, упражнения в равновесии, упражнения на дыхание).

Раздел 3. Подвижные игры.

Разделы не являются локальными по времени проведения, упражнения каждого из разделов включены в тематическое планирование каждого занятия.

Программа реализуется в течение 3 лет. Общий объем программы – 204 часа. Каждый год обучения имеет объем 68 учебных часов. Программа может использоваться также и как модульная при реализации на группах дневного пребывания, в кружковой и клубной деятельности, на лагере дневного пребывания в зависимости от особенностей возрастного и психофизического развития воспитанников. На занятия по программе зачисляются дети с 5 до 16 лет. Значительный возрастной диапазон объясняется неоднородностью целевой группы по характеру нарушений и уровню развития двигательных качеств.

Программа «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» предполагает проведение занятий 2 раза в неделю с сентября по май (68 занятий в год). Продолжительность 1 занятия составляет 30 минут. Максимальная наполняемость группы – 5-15 детей.

Структура каждого занятия содержит вводную, основную и заключительную часть. Вводная часть занимает 1/6 - 1/8, основная - 3/4 и заключительная -1/8 часть общего времени занятия.

Программа включает содержание работы с детьми, тематическое планирование, методическое обеспечение, список литературы и использованных интернет-ресурсов. Методическое обеспечение программы содержит диагностические карты и методические рекомендации для педагогов. Методические рекомендации для специалистов включают требования к структуре занятия по АФК с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития,

описание методов и приемов, применяемых на занятиях по АФК с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития, описание основных физических упражнений в занятиях с детьми с ТМНР, рекомендации при выполнении ОВД, дыхательные упражнения и описание подвижных игр.

Содержание программы «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» по каждому году обучения представлено следующими **разделами**:

Раздел 1. Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание-лазание-перелезание, построение-перестроение, бросание-ловля-метание).

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами, упражнения без предметов, упражнения в равновесии, упражнения на дыхание).

Раздел 3. Подвижные игры.

I год обучения

Обучающие задачи:

1. Обучать основным элементам техники, усложняя основные виды движений, улучшать качество выполнения необходимых навыков.
2. Развивать в соответствии с заболеванием координационные качества, гибкость, скоростной и силовой компонент различных видов движений
3. Учить ориентироваться в пространстве при выполнении движений.
Развивать интерес к физическим упражнениям и физическим играм.

Оздоровительные задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, корректировать недостатки физического развития.
2. Развивать положительный эмоциональный настрой, повышать самооценку и самопринятие благодаря успешности в двигательной деятельности.
3. Развивать двигательные способности и укреплять дыхательную систему в разнообразных формах двигательной активности.
4. Совершенствовать физическое развитие с учётом состояния здоровья и возможностей детей.
5. Создавать условия для реализации потребности в двигательной активности.

Воспитательные задачи:

1. Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.

2. Воспитывать понимание и принятие ценностей здорового образа жизни.
3. Воспитывать организованность, дружелюбие, умение ориентироваться в окружающем мире и ближайшем социуме, воспитывать самостоятельность умение устанавливать контакт с людьми.
4. Выявлять физически развитых и двигательно – одарённых детей, воспитывать у них желание заниматься адаптивным спортом.

Задачи на развитие дыхания:

1. Обучать детей физиологически правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательные мышцы;
3. Устранять мышечные зажимы и вырабатывать правильную осанку.

Раздел 1 . Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание-лазание-перелезание, построение-перестроение, бросание-ловля-метание)

Построение, перестроение

Построение в шеренгу, в колонну. Равнение на ведущего, равнение по ориентирам.

Ходьба

Ходьба на носках, на пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, с разным положением рук, приставным шагом влево, вправо, в низком приседе. Необходимо закрепить четкое, согласованное движение рук и ног, ритмичность и естественность ходьбы, выполнение переката с пятки на носок.

Бег

Спокойный бег в колонне по одному, в разных направлениях, змейкой, обегая поставленные в ряд предметы, с изменением темпа, с различными заданиями.

Прыжки

Подскоки на месте (одна нога вперёд, другая назад), вверх на двух ногах, на двух ногах с продвижением вперёд 4-5 прыжков, на одной ноге по 4-5 раз, в длину с места, на батуте, на скакалке.

Бросание, ловля, метание

Катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2 метра, попадание в предметы с расстояния 1,5-2 метра, между линиями длина дорожки 2-3 метра.

Бросание мяча: вверх с ловлей, о землю с последующей ловлей, друг другу и ловля его, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя (набивной мяч).

Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол одной рукой.

Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель.

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, дугу, по скамейке на животе подтягиваясь руками, на четвереньках, толкая мяч головой.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево, лазать по вертикальной плоскости чередующим шагом

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами, упражнения без предметов, упражнения в равновесии, упражнения на дыхание)

Упражнения в равновесии

Ходить по ребристой дорожке, по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, по узкой дорожке (дл. 2,5-3м и шир.20-25см.), перешагивать через верёвку, поднятой на высоте 20см, стоять на одной ноге, руки в сторону, ходить по канату, лежащему на полу, ходить спиной вперёд, самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.

Упражнения на дыхание

Полное дыхание

- диафрагмальное дыхание
- грудное дыхание
- ключичное дыхание.

Ритмичное дыхание

- уменьшение число вдохов в минуту и увеличение дыхательного объёма
- дыхание каждой ноздрёй попеременно

Звуковое дыхание

- сочетание активного вдоха с произнесением звука

Силовое дыхание

- создание активного препятствия выхода воздуха на первых секундах выдоха

Парадоксальное дыхание

- дополнительное напряжение мышц на вдохе

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение ОРУ на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ на развитие координации движений. Стретчинг.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, скамейкой из различных исходных положений.

Раздел 3. Подвижные игры

Знать правила игры. Уметь играть в коллективе, не нарушая правил.

Закреплять навыки ОВД («Ловишки», «Эстафеты», «У медведя во бору», «Два мороза», «Удочка», «Воробушки и автомобили», «Охотники и утки», «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Узнай по голосу», «Совушка» и др.)

II год обучения

Обучающие задачи:

1. Продолжать обучать основным элементам техники, усложняя основные виды движений, улучшать качество выполнения необходимых навыков.
2. Развивать в соответствии с заболеванием координационные качества, гибкость, скоростной и силовой компонент различных видов движений
3. Учить ориентироваться в пространстве при выполнении движений.
Развивать интерес к физическим упражнениям и физическим играм.

Оздоровительные задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, корректировать недостатки физического развития.
2. Развивать положительный эмоциональный настрой, повышать самооценку и самопринятие благодаря успешности в двигательной деятельности.
3. Развивать двигательные способности и укреплять дыхательную систему в разнообразных формах двигательной активности.
4. Совершенствовать физическое развитие с учётом состояния здоровья и возможностей детей.
5. Создавать условия для реализации потребности в двигательной активности.

Воспитательные задачи:

1. Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.

2. Воспитывать понимание и принятие ценностей здорового образа жизни.
3. Воспитывать организованность, дружелюбие, умение ориентироваться в окружающем мире и ближайшем социуме, воспитывать самостоятельность умение устанавливать контакт с людьми.
4. Выявлять физически развитых и двигательно – одарённых детей, воспитывать у них желание заниматься адаптивным спортом.

Задачи на развитие дыхания:

1. Обучать детей физиологически правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательные мышцы;
3. Устранять мышечные зажимы и вырабатывать правильную осанку.

Раздел 1 . Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание-лазание-перелезание, построение-перестроение, бросание-ловля-метание)

Построение, перестроение

Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Равнение на ведущего, равнение по ориентирам.

Ходьба

Закрепить четкое, согласованное движение рук и ног, ритмичность и естественность ходьбы, выполнение переката с пятки на носок.

Ходьба на носках, на пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, с разным положением рук, приставным шагом влево, вправо, в полуприседе, в низком приседе.

Бег

Спокойный бег в колонне по одному, в разных направлениях, змейкой, обегая поставленные в ряд предметы, с изменением темпа, на носках с высоким подниманием колен, бег на скорость, челночный бег, выбрасывая вперёд прямые ноги

Прыжки

Уметь занимать исходное положение перед прыжком, энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги. Подскоки на месте (одна нога вперёд, другая назад), вверх на двух ногах, на двух ногах с продвижением вперёд 5-6 прыжков, на одной ноге по 5-6 раз, в длину с места, на короткой скакалке, на батуте.

Бросание, ловля, метание

Катание мяча друг другу, попадание в предметы с расстояния, между линиями дорожки.

Бросание мяча: вверх с ловлей, о землю с последующей ловлей; друг другу и ловля его, двумя руками от груди; двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя (набивной мяч); бросание мяча о землю (пол) и ловля с отскоком; о пол – верх и ловля его двумя руками; с поворотом вокруг себя; от груди двумя руками о стену, пол и ловля его; в корзину; двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля с отскоком.

Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол одной рукой, ведение мяча, правой и левой рукой; отбивать мяч о пол правой и левой рукой не менее 10 раз; поочередно и двумя руками

Метать на дальность, сочетая замах с броском, в вертикальную цель, в горизонтальную цель, в корзину, в мишень.

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, дугу, поднятую на высоту 40 см. прямо и боком (правым и левым), по скамейке на животе подтягиваясь руками, на четвереньках, толкая мяч головой, с преодолением препятствий, между предметами.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево, выпрямляя руки лазать по вертикальной плоскости чередующим шагом.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами, упражнения без предметов, упражнения в равновесии, упражнения на дыхание)

Упражнения в равновесии

Ходить по ребристой дорожке; по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны; по узкой дорожке (дл. 2,5-3 м и шир. 20-25 см); с предметами на голове; по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой; перешагивать через верёвку, поднятой на высоте 20 см; стоять на одной ноге, руки в сторону; ходить по канату, лежащему на полу; ходить спиной вперёд; самостоятельно входить на

гимнастическую скамейку и прыгивать с неё; по скамейке правым и левым боком; стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны.

Упражнения на дыхание

Полное дыхание

- диафрагмальное дыхание
- грудное дыхание
- ключичное дыхание.

Ритмичное дыхание

- уменьшение число вдохов в минуту и увеличивать дыхательный объём
- дыхание каждой ноздрёй попеременно

Звуковое дыхание

- сочетание активного вдоха с произнесением звука

Силовое дыхание

- создание активного препятствия выхода воздуха на первых секундах выдоха

Парадоксальное дыхание

- дополнительное напряжение мышц на вдохе.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение ОРУ на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ на развитие координации движений. Имитационные упражнения: «Бабочка», «Петрушка», «Пружина», «Звонок», «Маятник», «Бокс», «Растягивание резины», «Деревья качаются», «Ножницы», «Мотор», «Вертолет», «Мельница», «Ловля комаров», «Насос», «Дровосек», «Лодка качается», «Велосипед», «Конница», «Кот проснулся», «Косари», «Гусиный шаг», «Слалом», «Карлики и великаны», «Козлик», «Обезьянка», «Кенгуру», «Мячик», «Паучки» и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, скамейкой из различных исходных положений.

Раздел 3. Подвижные игры

Знать правила игры. Уметь играть в коллективе, не нарушая правил.

Закреплять навыки ОВД («Ловишки», «Ловишка в кругу», «Эстафеты», «У медведя во бору», «Гуси лебеди», «Два мороза», «Удочка», «Воробушки и автомобили», «Переселение лягушек», «Охотники и утки», «Пятнашки мячом», «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Переправа», «Узнай по голосу», «Часовой», «Совушка», «Море волнуется раз...», др.)

III год обучения

Обучающие задачи:

1. Продолжать обучать основным элементам техники, усложняя основные виды движений, улучшать качество выполнения необходимых навыков.
2. Развивать в соответствии с заболеванием координационные качества, гибкость, скоростной и силовой компонент различных видов движений
3. Учить ориентироваться в пространстве при выполнении движений.
Развивать интерес к физическим упражнениям и физическим играм.

Воспитательные задачи:

1. Развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.
2. Воспитывать понимание и принятие ценностей здорового образа жизни.
3. Воспитывать организованность, дружелюбие, умение ориентироваться в окружающем мире и ближайшем социуме, воспитывать самостоятельность умение устанавливать контакт с людьми.
4. Выявлять физически развитых и двигательно – одарённых детей, воспитывать у них желание заниматься адаптивным спортом.

Задачи на развитие дыхания:

1. Обучать детей физиологически правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательные мышцы;
3. Устранять мышечные зажимы и вырабатывать правильную осанку.

Раздел 1 . Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание-лазание-перелезание, построение-перестроение, бросание-ловля-метание)

Построение, перестроение

Построение в шеренгу, перестроение в колонну на счет 1-2-3, повороты направо, налево. Равнение на ведущего, равнение по ориентирам, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам.

Ходьба

Закрепить четкое, согласованное движение рук и ног, ритмичность и естественность ходьбы, выполнение переката с пятки на носок.

Ходьба на носках, на пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен, с разным положением рук, приставным шагом влево, вправо, в полуприседе, в низком приседе, с закрытыми глазами, крестным шагом, в разных направлениях по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, по диагонали, врассыпную, с высоким подниманием колен, при этом выносимая нога полностью выпрямляется.

Бег

Уметь бегать ритмично, энергично отталкиваясь и поднимая бедро вверх, выносить голень маховой ноги вперед. Добиваться лёгкого свободного бега с естественными движениями рук.

Спокойный бег в колонне по одному, в медленном темпе продолжительностью 2-3 мин.; в среднем темпе на 150-300 метров; бег на скорость – 30 метров; в разных направлениях, змейкой, обегая поставленные в ряд предметы, с изменением темпа, на носках с высоким подниманием колен, отводя на зад согнутые в коленях ноги, бег на скорость, челночный бег, выбрасывая вперёд прямые ноги, в рассыпную.

Прыжки

Уметь занимать исходное положение перед прыжком, энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги. Подскоки на месте (одна нога вперёд, другая назад), вверх на двух ногах, на двух ногах с продвижением вперёд 6-8 прыжков, на одной ноге по 6-8 раз, в длину с места, в длину с разбега, в высоту с места и с разбега, на короткой скакалке, на батуте, вверх из глубокого приседа.

Бросание, ловля, метание

Катание мяча друг другу, попадание в предметы с расстояния, между линиями дорожки.

Бросание мяча: вверх с ловлей, о землю с последующей ловлей; друг другу и ловля его, двумя руками от груди; двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя (набивной мяч); бросание мяча о землю (пол) и ловля с отскоком; о пол – вверх и ловля его двумя руками; от груди двумя руками о стену, пол и ловля его; в корзину; двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля с отскоком.

Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой.

Метать на дальность, сочетая замах с броском, в вертикальную цель, в горизонтальную цель, в корзину, в мишень.

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, дугу, поднятую на высоту 40см прямо и боком (правым и левым), по скамейке на животе подтягиваясь руками, на четвереньках, толкая мяч головой, с преодолением препятствий, между предметами. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево, прогибаясь назад, вперёд, выпрямляя руки лазать по вертикальной плоскости чередующим шагом.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами, упражнения без предметов, упражнения в равновесии, упражнения на дыхание)

Упражнения в равновесии

Ходить по ребристой дорожке; по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны; по узкой дорожке (дл. 2,5-3м и шир. 20-25см); с предметами на голове; по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой; перешагивать через верёвку, поднятой на высоте 20см; стоять на одной ноге, руки в сторону; ходить по канату лежащему на полу; ходить спиной вперёд; самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё; по скамейке правым и левым боком; стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны.

Упражнения на дыхание

Полное дыхание

- диафрагмальное дыхание
- грудное дыхание
- ключичное дыхание.

Ритмичное дыхание

- уменьшение число вдохов в минуту и увеличивать дыхательный объём
- дыхание каждой ноздрей попеременно

Звуковое дыхание

- сочетание активного вдоха с произнесением звука

Силовое дыхание

- создание активного препятствия выхода воздуха на первых секундах выдоха

Парадоксальное дыхание

- дополнительное напряжение мышц на вдохе.

Упражнения без предметов: элементы ритмической гимнастики: непринужденно двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики, включающие имитационные упражнения, приставные шаги с разным положением рук, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания.

Упражнения с предметами: сдавливание стопами резинового мяча; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; катание палки подошвами; перекат с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках с разным положением рук; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями и др.

Раздел 3. Подвижные игры

Знать правила игры. Уметь играть в коллективе, не нарушая правил.

Закреплять навыки ОВД («Ловишки», «Ловишка в кругу», «Эстафеты», «У медведя во бору», «Гуси лебеди», «Два мороза», «Удочка», «Воробушки и автомобили», «Переселение лягушек», «Охотники и утки», «Пятнашки мячом», «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Переправа», «Узнай по голосу», «Часовой», «Совушка», «Море волнуется раз...», элементы баскетбола, футбола, хоккея, и др.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы будут достигнуты следующие обобщенные качественные изменения в состоянии детей:

- улучшение в развитии двигательных способностей и физических качеств не менее чем у 80 % детей, включенных в программу;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем не менее чем у 80% детей, включенных в программу;
- улучшение психоэмоционального состояния не менее чем у 90% детей, включенных в программу;
- принятие ценностей здорового образа жизни, желания заниматься спортом не менее чем у 70% детей, включенных в программу.

В формировании и развитии двигательных умений и навыков воспитанников планируются следующие результаты.

На конец первого года обучения:

- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками;
- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, ползание, перешагивание и пр.);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями преподавателя;
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- самостоятельно и правильно выполняет дыхательные упражнения по показу и словесной инструкции педагога;
- с незначительной помощью взрослого стремится преодолевать полосу препятствий.

На конец второго года обучения:

- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;

- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- умеет отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол одной рукой, выполняет ведение мяча правой и левой рукой; отбивает мяч о пол правой и левой рукой не менее 10 раз; поочередно и двумя руками;
- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- самостоятельно преодолевает полосу препятствий;
- самостоятельно и правильно выполняет дыхательные упражнения.

На конец третьего года обучения:

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- бегает, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (несколько раз);
- играет мячом в паре;
- умеет занимать исходное положение перед прыжком, энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги;
- выполняет подскоки на месте (одна нога вперёд, другая назад);
- выполняет двигательные цепочки из четырех-шести элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- метает на дальность малый мяч, сочетая замах с броском, в вертикальную цель, в горизонтальную цель, в корзину, в мишень;
- выполняет лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, переходит с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево, прогибаясь назад, вперёд, выпрямляя руки, лазает по вертикальной плоскости чередующим шагом;

- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- участвует в соревнованиях разного уровня, в видах спорта, которые подходят данному ребенку.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития»

I год обучения

Сентябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры п/и
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга		Катание мяча друг другу попадание в предметы между линиями		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	Ловишки
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга	На двух ногах с продвижением вперёд 4-5 прыжков		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		Ловишки
3	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Катание		Без	Ходьба по	Ловишки

неделя 2 часа	шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	носках, пятках	колонне по одному, не обгоняя друг друга		мяча друг другу попадан ие в предмет ы между линиями		предметов	узкой дорожке	
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга,	На двух ногах с продвижен ием вперёд 4-5 прыжков		Ползание на четвереньк ах, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		Ловишки

Октябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.		Бросани е мяча вверх с ловлей, о землю с последу ющей ловлей, друг		Гимнастич еская палка	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	У медведя во бору

					другу и ловля его				
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.	На одной ноге по 4-5 раз		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка		У медведя во бору
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.		Бросание мяча вверх с ловлей, о землю с последующей ловлей, друг другу и ловля его		Гимнастическая палка	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	У медведя во бору
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу.	На одной ноге по 4-5 раз		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка		У медведя во бору

Ноябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По Желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По Желанию детей

Декабрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.		Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя (набивной мяч).		Ритмика	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и прыгивать с неё.	Два Мороза
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.	На батуте		Ползание на четвереньках толкая мяч головой.	Ритмика		Два Мороза
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с		Бросание мяча двумя руками от		Ритмика	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и прыгивать с	Два Мороза

	сторону	шагом, с высоким подниманием колен,	остановкой по сигналу.		груди, двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя (набивной мяч).			неё.	
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу.	На батуте		Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.	Ритмика		Два Мороза

Январь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга змейкой, оббегая поставленные в ряд предметы		Отбивание мяча о землю двумя руками, отбивать мяч о пол одной рукой.		Стретчинг	Ходьба по канату лежащему на полу	Удочка

4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, змейкой	На скакалке		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Стретчинг		Удочка
--------------------------------	--	---	---	-------------	--	---	-----------	--	--------

Февраль

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол одной рукой.		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Воробушки и автомобили
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа	На скакалке		Выпрямляя руки лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг.	Ритмика		Воробушки и автомобили

3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол одной рукой.		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Воробушки и автомобили
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом в лево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с изменением темпа	На скакалке		Выпрямляя руки лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг.	Ритмика		Воробушки и автомобили

Март

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!», «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную		Со скакалкой	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и прыгивать с неё.	Охотники и утки

					цель.				
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!» перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.	В длину с места		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		Охотники и утки
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!» перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу.		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		Со скакалкой	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и прыгивать с неё.	Охотники и утки
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу.	В длину с места		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		Охотники и утки

Апрель

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые	Ходьба	Бег	Прыжки	Метани	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и

	упр-я				е				
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Ходьба по ребристой дорожке	Котята и щенята
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		Котята и щенята
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Ходьба по узкой дорожке	Котята и щенята
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		Котята и щенята

	«смирно!»	шагом, с высоким поднимание м колен	остановкой по сигналу			м шагом			
--	-----------	--	--------------------------	--	--	---------	--	--	--

Май

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов		По Желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов		По Желанию детей

Итого за 1 год обучения: 68 часов

II год обучения
Сентябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа		Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и ловля его		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси- лебеди»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа	На двух ногах с продвижением вперёд, в верх из глубокого приседа.		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		«Гуси - лебеди»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен пятках	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга с изменением темпа		Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и ловля его		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси - лебеди»

4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с изменением темпа	На двух ногах с продвижением вперёд, в верх из глубокого приседа.		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		«Гуси- лебеди»
--------------------------------	---	--	---	---	--	--	---------------	--	----------------

Октябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По Желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По Желанию детей

	выполнение команд «равняйся!» «смирно!»								
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По Желанию детей

Ноябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед, в полуприсяде	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигнал, бег на скорость		Бросание мяча двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля его с отскоком		Гимнастическая палка	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё	«Море волнуется раз...»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с	Вверх из глубокого приседа, на одной ноге.		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка		«Море волнуется раз...»

	команд «равняйся!» «смирно!»	влево, вправо, спиной в перед, в полуприсяде	остановкой по сигналу, бег на скорость						
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприсяде	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, бег на скорость		Бросани е мяча двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля его с отскоко м		Гимнастич еская палка	Самостоятельн о входить на гимнастическу ю скамейку и спрыгивать с неё	«Море волнуется раз...»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд«равня йся!»«смирно! »	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, бег на скорость	Вверх из глубокого приседа, на одной ноге.		По скамейке на животе подтягивая сь руками	Гимнастич еская палка		«Море волнуется раз...»

Декабрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя	Построение в шеренгу,	Ходьба на носках,	Легкий бег в колонне по		Отбиван ие мяча		Ритмика	По скамейке правым и	Два Мороза

2 часа	выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол правой и левой рукой			левым боком	
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа	На батуте		Ползание на четвереньках толкая мяч головой	Ритмика		Два Мороза
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол правой и левой рукой		Ритмика	По скамейке правым и левым боком	Два Мороза
4 неделя	Построение в шеренгу,	Ходьба на носках,	Легкий бег в колонне по	На батуте		Ползание на	Ритмика		Два Мороза

2 часа	повороты в правую, левую сторону	пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен,	одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа			четвереньках, толкая мяч головой			
---------------	----------------------------------	--	---	--	--	----------------------------------	--	--	--

Январь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга змейкой, обегая поставленные в ряд предметы		Отбивание мяча о землю двумя руками, отбивать мяч о пол одной рукой.		Стретчинг	Ходьба по канату лежащему на полу	«Переселение лягушек»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, змейкой, с остановкой по сигналу.	На скакалке		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Стретчинг		«Переселение лягушек»

Февраль

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа, челночный бег		Бросание мяча в корзину		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперед	«Охотники и утки»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа челночный бег	В длину с разбега		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Охотники и утки»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа челночный бег		Бросание мяча в корзину		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперед	«Охотники и утки»
4 неделя	Построение в шеренгу,	Ходьба на носках,	Легкий бег в колонне по	В длину с разбега		Лазание по гимнастиче	Со скакалкой		«Охотники и утки»

2 часа	Игра «Найди своё место»	пятках приставным шагом влево, вправо, спиной в перед	одному, не обгоняя друг друга, с изменением темпа челночный бег			ской стенке переходить с пролёта на пролёт			
---------------	-------------------------	---	---	--	--	--	--	--	--

Март

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги		Ведение мяча, правой и левой рукой		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперёд	«Переправа»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!» перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги	В длину с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Переправа»

3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!» перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги		Ведение мяча, правой и левой рукой		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперёд	«Переправа»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги.	В длину с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Переправа»

Апрель

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги		Метать на дальность, в вертикальную цель, в		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны.	«Пятнашки мячом»

		поднимание м колен			горизонт альную цель				
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким поднимание м колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		«Пятнашки мячом»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким поднимание м колен	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны	«Пятнашки мячом»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким поднимание м колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу. выбрасывая вперёд прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		«Пятнашки мячом»

Май

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов		По желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов		По желанию детей

Итого 2 год обучения: 68 часов

III год обучения

Сентябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа		Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и ловля его		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси - лебеди»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа	В длину с разбега		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		«Гуси- лебеди»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, с высоким подниманием колен пятках	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с изменением темпа		Бросание мяча от груди двумя руками о стену, пол и		Без предметов	Ходьба по узкой дорожке	«Гуси - лебеди»

					ловля его				
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба по диагонали, на носках, пятках с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друга, с изменением темпа	В длину с разбега		Ползание на четвереньках, подлезание под верёвку, поднятую на высоту прямо и боком	Без предметов		«Гуси - лебеди»

Октябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По желанию детей
3 неделя	Построение в шеренгу,	диагностика	диагностика		диагностика		Без предметов	диагностика	По желанию

2 часа	перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»								детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	диагностика	диагностика	диагностик а		диагностик а	Без предметов		По желанию детей

Ноябрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед, в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигнал, бег на скорость		Бросание мяча двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля его с отскоком		Гимнастическая палка	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё	«Море волнуется раз...»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, приставным	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг	Вверх из глубокого приседа, на двух ногах		По скамейке на животе подтягивая	Гимнастическая палка		«Море волнуется раз...»

	выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	шагом влево, вправо, спиной в перед, в полуприседе	друга с остановкой по сигналу, бег на скорость	из обруча в обруч		сь руками			
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, бег на скорость		Бросание мяча двумя руками из-за головы о землю (пол) и ловля его с отскоком		Гимнастическая палка	Самостоятельно входить на гимнастическую скамейку и прыгивать с неё	«Море волнуется раз...»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в колонну выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом влево, вправо, спиной в перед в полуприседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, бег на скорость	Вверх из глубокого приседа, на двух ногах из обруча в обруч		По скамейке на животе подтягиваясь руками	Гимнастическая палка		«Море волнуется раз...»

Декабрь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в		Отбиван		Ритмика	По скамейке	«Два

неделя 2 часа	шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		ие мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол правой и левой рукой			правым и левым боком	Мороза»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа	На батуте		Ползание на четвереньках толкая мяч головой.	Ритмика		«Два Мороза»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа		Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте, отбивать мяч о пол правой и левой рукой		Ритмика	По скамейке правым и левым боком	«Два Мороза»
4	Построение в	Ходьба на	Легкий бег в	На батуте		Ползание	Ритмика		«Два

неделя 2 часа	шеренгу, повороты в правую, левую сторону	носках, пятках, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	колонне по одному, на носках с высоким подниманием колен, с изменением темпа			на четвереньках, толкая мяч головой.			Мороза»
--------------------------	---	---	--	--	--	--------------------------------------	--	--	---------

Январь

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга змейкой, оббегая поставленные в ряд предметы		Отбивание мяча о землю при ходьбе двумя руками, отбивать мяч о пол одной рукой.		Стретчинг	Ходьба по канату, лежащему на полу	Элементы хоккея
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, повороты в правую, левую сторону	Ходьба на носках, пятках в низком приседе	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, змейкой, с остановкой по сигналу	На скакалке		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Стретчинг		Элементы хоккея

Февраль

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной в перед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег		Бросание мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег	В высоту с места		Лазание по гимнастической стенке переходить с пролёта на пролёт	Ритмика		Элементы баскетбола
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди своё место»	Ходьба на носках, пятках приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	Легкий бег в колонне по одному, в разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег		Бросание мяча в корзину		Ритмика	Перешагивать через верёвку, поднятую на высоте 20см	Элементы баскетбола
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, Игра «Найди	Ходьба на носках, пятках	Легкий бег в колонне по одному, в	В высоту с места		Лазание по гимнастической	Ритмика		Элементы баскетбола

	своё место»	приставным шагом влево, вправо, спиной вперед	разных направлениях, с изменением темпа, челночный бег			стенке переходить с пролёта на пролёт			
--	-------------	---	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--

Март

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!», «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги		Ведение мяча, правой и левой рукой		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке, ходьба спиной вперёд	«Охотники и утки»
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!», «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги	В высоту с разбега		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Охотники и утки»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение	Ходьба на носках, пятках, в	Легкий бег в колонне по одному, не		Ведение мяча, правой и		Со скакалкой	Ходьба по ребристой дорожке,	«Охотники и утки»

	команд «равняйся!» «смирно!» перестроение в колонну	низком приседе с закрытыми глазами.	обгоняя друг друга с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги,		левой рукой			ходьба спиной вперёд	
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся!» «смирно!», перестроение в колонну	Ходьба на носках, пятках, в низком приседе с закрытыми глазами.	Легкий бег в колонне по одному, не обгоняя друг друга, с остановкой по сигналу, отводя назад согнутые в коленях ноги	В высоту с разбега		Лазание по гимнастиче ской стенке вверх и вниз, переходить с пролёта на пролёт	Со скакалкой		«Охотники и утки»

Апрель

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперёд прямые ноги.		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны	«Пятнашки мячом»

2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперед прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		«Пятнашки мячом»
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперед прямые ноги		Метать на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель		С мячом	Стоять на одной ноге, вторую прямую поднимать назад руки в стороны	«Пятнашки мячом»
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 колонны по ориентирам	Ходьба на носках, пятках мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен	Легкий бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, выбрасывая вперед прямые ноги	В длину с места		Лазать по вертикальной плоскости чередуя шаг	С мячом		«Пятнашки мячом»

Май

Время	Основные виды движений						Общеразвивающие упражнения		Подвижные игры
	Строевые упр-я	Ходьба	Бег	Прыжки	Метание	Лазание	ОРУ	Равновесие	п/и
1 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
2 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов		По желанию детей
3 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика		диагнос тика		Без предметов	диагностика	По желанию детей
4 неделя 2 часа	Построение в шеренгу, игра «Найди своё место»	диагностик а	диагностика	диагности ка		диагности ка	Без предметов		По желанию детей

Итого за 3 год обучения: 68 часов

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудованные учебные кабинеты, объекты для проведения практических занятий		Перечень основного оборудования
Наименование	Адрес	
Зал ЛФК № 4	г. Череповец, ул. Юбилейная, д.47	маты детские – 7 шт., набор Радуга АЛ 201 – 1 шт., шведская стенка – 4 шт., батут – 1 шт., скамейка – 1 шт., мячи баскетбольные – 7 шт., мячи волейбольные – 5 шт., мячи футбольные – 3 шт., гимнастические палки – 10 шт., скакалки- 10 шт., канат – 1 шт.

2.3. Формы аттестации

Эффективность реализации программы и успешность развития физических и двигательных качеств у детей производится не менее 2 раз в год, ориентировочно в сентябре и мае.

Данные диагностического обследования заносятся в личную карту ребенка (Приложение 1). На основании диагностического обследования выявляются уровни развития формируемых у ребенка качеств.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития» подводятся в виде ежегодных соревнований, в том числе в инклюзивном формате

2.4. Методическое материалы

Приложение 1

Личная карта ребенка

Ф.И. _____ Диагноз _____
 I этап- низкий уровень; II этап- средний уровень; III этап – высокий уровень. _____

Наименование спортивных видов	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
	Нач.г.		Кон.г.		Нач.г.		Кон.г.		Нач.г.		Кон.г.	
	результат	этап развития	результат	этап развития	результат	этап развития	результат	этап развития	результат	этап развития	результат	этап развития
бег на 60 м.												
бег на 400 м.												
Динамометр												
Прыжки в длину с места												
Метание набивного мяча												
Метание малого мяча												
Сет из положения лежа												

Жим в упоре лежа												
Статическое равновесие												
Динамическое равновесие												
Отбивание мяча от пола												

Диагностика спортивных видов

Ф.И.О. ребенка	Бег на 60 м.		Бег на 400м.		Динамометр		Прыжки в длину с места		Метание набивного мяча		Метание малого мяча	
	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.

Диагностика спортивных видов группа

Ф.И.О. ребенка	Отбивание мяча от пола		Сед из положения лежа		Жим в упоре лежа		Статическое равновесие		Динамическое равновесие	
	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.	Нач.г.	Кон.г.

Диагностика уровня координационных способностей детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития

Для оценки динамического равновесия используется:

ДР 1-ходьба по узкой дорожке (10см шириной и 5м длиной) руки на поясе,

ДР 2-ходит боком, приставным шагом по скамейке,

ДР 3-ходит боком по узкой дорожке, перешагивая один за другим кубики,

ДР4-прыжки в длину последовательно через 5-6 линий подряд без остановки.

низкий уровень – выполнение 1-2 контрольных упражнений,

средний уровень – выполнение 3 контрольных упражнений,

высокий уровень – выполнение 4 контрольных упражнений.

Для оценки статического равновесия используется,

стойка на одной ноге, руки в стороны (на время).

низкий уровень – 1-5с,

средний уровень – 6-10с,

высокий уровень – 10-15 и более секунд.

Методические рекомендации для специалистов

1. Каждое занятие должно включать разминку, основную часть, подвижные игры, упражнения на расслабление, самомассаж, дыхательные упражнения, двигательные упражнения: построение, перестроение, спокойную ходьбу с переходом на ходьбу с заданием, естественный лёгкий бег с переходом на бег с заданием, разновидности дыхательной гимнастики.
2. При выполнении ОРУ необходимо использовать:
 - упражнения с предметами,
 - без предметов,
 - игровой стретчинг,
 - ритмику.
3. На каждом занятии необходимо использовать только два основных вида движений: бросание, ловля, метание мяча и упражнения в равновесии, следующее занятие – ползание, лазание и прыжки, на обучение даётся 2-3 занятия, на каждом занятии нужно оставлять 5-7 минут на использование тренажёров. В конце каждого занятия использовать релаксационные упражнения, и упражнения для глаз, а также включать в занятия подвижные игры, закрепляя их на прогулке, и способствовать включению игр в самостоятельную деятельность детей.
4. В процессе обучения детей движениям необходимо использовать в соответствии с уровнем их развития и решаемыми на каждом занятии задачами разнообразные методы и приёмы в рациональном сочетании.
5. На первых годах обучения, а также при разучивании новых движений целесообразно использовать не только показ движения, но и совместное его выполнение с ребёнком. При этом выполняемые действия должны сопровождаться словесным объяснением.
6. Словесную инструкцию можно использовать лишь тогда, когда дети владеют движениями, могут их самостоятельно выполнять, хотя сначала предварительно целесообразно демонстрировать детям каждое называемое действие.
7. Выводы об успешности освоения кондиционных и координационных способностей делаются педагогом у каждого ребёнка индивидуально, поэтому результаты диагностики сравниваются не среднестатистическими данными, а

анализируется индивидуальный прирост развития двигательных способностей каждого ребенка.

8. Специалист должен вести работу в контакте с медицинским персоналом учреждения, знать все данные медицинских осмотров, а также состояние ребенка перед каждым занятием.

9. Особо следует учитывать особенности детей, страдающих эпилепсией. Эти дети нуждаются в особом режиме и не могут выполнять упражнения, требующие больших физических нагрузок и усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

10. Занятие должно быть эмоционально насыщенным. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Необходимо менять тембр звука: громко, тихо, мягко, строго, учитывая психическое состояние детей, их быструю утомляемость, специфические особенности развития слепых и слабовидящих детей. Используются адаптированные подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, отвлекающие упражнения для борьбы с навязчивыми движениями. Умышленно создаются ситуации успеха.

Требования к структуре занятия

Занятие АФК состоит из трех частей: вводная часть, основная и заключительная. Вводная часть занимает $1/6 - 1/8$, основная - $3/4$ и заключительная - $1/8$ часть общего времени занятия.

Вводная часть представляет собой постепенную подготовку организма к предстоящей физиологической нагрузке.

При этом предусматриваются следующие задачи:

- 1) организация группы, концентрация внимания;
- 2) воспитание сознательного отношения к принятию правильного положения тела;
- 3) создание эмоционального настроения на занятие;
- 4) умеренное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; умеренная стимуляция обмена веществ;
- 5) прямое или косвенное воздействие на те проблемы в физическом развитии, которые преобладают у ученика;
- 6) активизация работы сохранных анализаторов;

7) оптимальный выбор исходного положения для основной части урока.

Для этого можно использовать методы разностороннего влияния на организм, в частности:

- ходьба простая и усложненная (с остановками, изменением направления);
- упражнения, способствующие повышению обменных процессов (бег с изменением темпа);
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; танцевальные упражнения;
- простейшие упражнения в равновесии и координации движений;
- сочетание упражнений на дыхание и расслабление;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование пространственных представлений;
- упражнения на использование и развитие сохранных анализаторов.

Цель основной части - изменение величины физиологической нагрузки на организм. В этой части занятия решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение основных двигательных умений и навыков, предусмотренных программой;
- 2) ликвидация недостатков физического развития с учетом индивидуального и дифференцированного подхода.

В положении лежа, сидя или стоя выполнять упражнения:

- для мышц живота и спины, улучшающие дыхательную функцию;
- в лазании и перелезании;
- в равновесии;
- зрительная работа у зеркала, тактильная у гимнастической стенки;
- для профилактики плоскостопия;
- на расслабление;
- для укрепления мышц глаза;
- для нормализации подвижности позвоночника (самовытяжение и смешанные висы);
- для развития мелкой моторики руки.

Кроме этого, предусматриваются также индивидуальные и специальные задания с учетом специфических особенностей развития аномального ребенка. Занятия на тренажерах (механотерапия) для развития вестибулярного аппарата и предупреждения плоскостопия. Используются адаптированные подвижные игры и сюжетно-ролевые игры с корригирующей направленностью.

В заключительной части предусматривается снижение физиологической нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, введение облегченного исходного положения. Снятие утомления, закрепление сформированных в основной части занятия навыков, переход к дальнейшему включению учащихся в режим дня. Эти задания выполняются путем упражнений на внимание, для глаз, на расслабление, дыхательных, ритмических и танцевальных, ходьбой в медленном темпе, играми малой интенсивности ("Тише едешь - дальше будешь", "Пограничники" и др.), выполнение задания на внимание (десять шагов вперед, 9 - назад, 9 шагов вперед, 8 - назад и пр.).

Методы и приемы, применяемые на занятиях по АФК с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития

1. Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с ТМНР определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия, ребенок с ТМНР нуждается в особом подходе в подборе упражнений, которые вызывают у детей доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Можно выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т. д.);

- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положении лежа, метание без снаряда и т. д.);
- подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса»; «стойка аиста»; «лягушка» - присесть, положив руки на колени, и т. д.);
- использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений -отделение риса от гороха и т. д.);
- изменение внешних условий выполнения упражнений: в зале и на улице.

2. Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями детей на расстоянии посредством следующих

команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д.

3. Метод упражнений по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность. Например, можно предложить ребенку побегать за лидером, догнать его, обратить внимание ребенка на движение рук, ног, почувствовать мышечное ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

4. Метод наглядности занимает особое место в работе с детьми с ТМНР. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

5. Метод стимулирования двигательной активности - необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать ситуацию успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети с ТМНР овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При работе с детьми с ТМНР крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами занятия используется сочетание

нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной активности детей.

Основные физические упражнения в занятиях с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
 - на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры -- механотерапия и т.д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц, сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).
12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.
14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

Методические рекомендации при выполнении ОВД

Прыжок в длину с места. Ноги на ширине стопы; руки поднять вверх, присесть, руки отвести назад. Прыжок производится после разминки из положения стоя обеими ногами на линии старта. Ребенок может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Ребёнок проводит энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, вынося руки вперёд. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка прикосновения любой части тела ребенка с землёй (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка).

Прыжок в длину с разбега (длина разбега 3-4м). Ускоряющий разбег с небольшим наклоном корпуса вперёд и активной работой рук согнутых в локтях, перед отталкиванием ширина шага в беге укорачивается, корпус идёт на выпрямление; толчковая нога ставится на брусок всей ступнёй. При отталкивании нужно полностью выпрямить толчковую ногу. Бедро маховой ноги поднимается вверх вперёд, начинается прыжок. В полёте необходимо сгруппироваться с небольшим наклоном корпуса вперёд. При приземлении руки резко выносятся вперёд, что помогает сохранить равновесие. Приземление осуществляется на обе ноги с пятки на всю ступню.

Прыжок в высоту с разбега (длина разбега 3-4м). Разбег равномерный. При толковой левой ноге разбег производится справа. Он заканчивается стопорящим (постановка ноги на пятку) шагом толковой ноги, с которого начинается отталкивание. Одновременно делается взмах рукой и взмах прямой маховой ноги

вперёд – вверх. При полёте, толчковая нога тоже выпрямляется, догоняет маховую ногу. Приземление происходит поочередно, вначале на маховую, а затем на толчковую ногу, на пятку с переходом на всю ступню.

Метание малого мяча. Способ метания "прямой рукой сверху". В исходном положении ноги расставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с мячом вдоль туловища. При замахе правая рука проносится вверх – назад, затем направляется вперёд и кистью выбрасывается мешочек. При ведущей левой руке упражнение выполняется зеркально.

Метание набивного мяча (масса 1кг) из-за головы двумя руками. Упражнение выполняется из основной стойки. Руки с мячом согнуты в локтях за головой, Тяжесть тела переносится назад, ноги слегка сгибаются в коленях и туловище отводится несколько назад. При броске ноги выпрямляются, туловище выносится вперёд (без потери равновесия), руки вперёд – вверх.

Бег на 30м. Выполняется на передней части стопы или на носках. Движение рук активны, в такт с беговым шагом. Выполняются энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо её выпрямляя. Маховая нога выносится вперёд – вверх. Туловище наклонено вперёд по ходу движения, голова на одной линии. Плечи развёрнуты, не напряжены. Регистрируется время пробегания заданного 30 – метрового отрезка с высокого старта в секундах с десятymi долями. При тестировании на улице необходимо соблюдать гигиенические нормы с учётом погодных условий. Забеги во время и сразу после дождя, при температуре воздуха выше 30 и ниже 0 градусов не проводятся. Одежда детей должна быть удобной и не стеснять движений, обувь обязательно спортивной.

Бег на 300м. При беге необходимо поддерживать не высокий и равномерный темп, не ускорять и не замедлять его. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или осуществлять перека́т с пятки на носок. Плечи слегка расслаблены. Движение рук без рывков, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Регистрируется время пробегания заданного 300 – метрового отрезка в секундах. При тестировании на улице необходимо соблюдать гигиенические нормы с учётом погодных условий. Забеги сразу и вовремя дождя, при температуре воздуха выше

30 и ниже 0 градусов не проводятся. Одежда детей должна быть удобной и не стеснять движения, обувь обязательно спортивная.

Подъём туловища в сед из положения лёжа. Исходное положение, лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов. Стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнёр прижимает ступни к полу. По команде “Марш!” ребёнок выполняет максимально возможное число подъёмов туловища, сгибаясь до касания локтями бёдер и касания пола лопатками, локтями и затылком.

Дыхательные упражнения

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.

Противопоказания

Дыхательные упражнения гимнастику не рекомендуется делать тем детям, которые имеют выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе, травмы позвоночника или головного мозга, высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление, частые кровотечения. Лучше всего проконсультироваться с врачом, какие именно дыхательные упражнения подойдут конкретному ребенку.

Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

Необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребёнка легко можно научить правильному дыханию. Ребёнка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, дыхание нервно.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся воздух.

Нужно приучать ребёнка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивать мышцы живота. Необходимо показать как втягивать живот во время дыхания, делать его плоским и впалым.

При занятиях дыхательной гимнастикой следует выполнять определенные правила: при вдохе плечи не должны подниматься; вдох делают через нос; щеки не должны надуваться, на первых занятиях их можно придерживать руками; выдох должен быть плавным и длительным.

Комплекс дыхательных упражнений для детей с ТМНР

1. «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

2. «Волна». Ребенок ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

3. «Часики». Ребенок стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

4. «Водолаз». Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

5. «Паровозик». Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

6. «Вырасту большим». Ребенок стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».

7. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребёнок медленно опускает руки и туловище вперёд до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

8. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

9. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить её и потянуть. То же самое проделать с левой ногой. Повторить несколько раз. Между повторами попросить ребёнка «выгнуться кошечкой».

10. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Необходимо контролировать дыхание ребёнка. Затем поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

11. «Пузырики». Ребёнок делает глубокий вдох через нос, надует «щёки-пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот (2-3р.)

12. «Насосик». Ребёнок ставит руки на пояс, слегка приседает - вдох, выпрямляется –выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длиннее. (3-4р).

13. «Самолет». Рассказываем стихотворение, а дети выполняют движения в ритме стиха:

Самолёттик- самолёт

(развести руки в стороны ладошками вверх, поднимаем голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживаем дыхание)

Жу-жу-жу (делаем поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох и произносим ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаём прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимаем голову вверх- вдох)

Жу-жу-жу (поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаём прямо и опускаем руки) (2-3раза).

14.«Мышка и мишка».

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки- вдох)

У мышки очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову- выдох ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт (3-4раза).

15.«Курочки». Встать, наклониться, свободно свесить руки «крылья» и опустить голову. Произнести «так-так-так» и одновременно похлопать по коленкам - выдох.

Выпрямиться, руки вверх- вдох (5раз).

16. «Пчелка». Сесть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову.

Пчёлка сказала «жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим ж-ж-ж).

Полечу и пожужжу, детям мёду принесу (встаём и, разведя руки в стороны, делаем круг по группе, возвращаясь на место).

Подвижные игры

Подвижные игры – наиболее доступное и эффективное средство воздействия на ребёнка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка – неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях.

Дифференцированное обучение основным видам движений и внедрение подвижных игр, направленных на регулирование двигательной активности во время занятий, прогулки, динамических пауз, самостоятельной деятельности, позволят в значительной мере положительно повлиять на психофизическое развитие детей, на характер их поведения и личностные качества.

Особая ценность подвижной игры заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребёнка, больше чем другие средства, соответствует удовлетворению его естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии – вынужденному спутнику ребёнка с нарушениями в развитии, но способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, закаливанию (особенно на свежем воздухе) и тем самым профилактике соматических заболеваний.

Виды подвижных игр

Игры для развития бега: «Ловишки», «Ловишки в кругу», «Эстафеты».

Сюжетные игры для развития бега: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Два Мороза».

Игры с прыжками: «Удочка», «Воробушки и автомобили», «Переселение лягушек»

Игры с мячом: «Пятнашки мячом», «Охотники и утки», «Кого называли – ловит мяч».

Игры на развитие ползания, лазания: «Кот и мыши», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Переправа», эстафеты с ползанием и лазанием.

Игры малой подвижности: «Часовой», «Совушка», «Море волнуется».

Описание подвижных игр

1. «Воробушки и автомобили»

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Педагог изображает «автомобиль». После слов педагога: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу педагога: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

2. «Мой веселый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них педагог с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем педагог предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Педагог делает вид, что ловит их. Педагог, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

3. «Самолеты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Педагог предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Педагог говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала педагога: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

4. Подвижная игра «У медведя во бору»

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Описание. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

5. Подвижная игра «Мыши и кот»

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет педагог. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбежать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замаякает. Педагог следит, чтобы все «мышки» выбегали

и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» - выползают из своих «норок».

6. Подвижная игра «Совушка»

Цель: развитие у детей двигательной активности, внимательности, быстроты реакции, умения соотносить движение с текстом

Описание. Перед началом игры выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке. По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по определенной команде вылетают на охоту. Игра ведется до того момента, пока не будут пойманы все участники игры.

7. Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Цель: развитие навыков общения со сверстниками, ловкости, выносливости, умения бегать.

Описание. Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси – лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

Гуси – гуси!-

Га-га-га.

Есть хотите?-

Да,да,да!

Гуси – лебеди! Домой!

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

Зубы точит, съесть нас хочет!

-Ну летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси летят к себе в дом, а волк выбегает из своего логова и старается заляпать кого-либо из убегающих. Поймав 2-3 играющих, выбирают нового волка и хозяина.

8. Подвижная игра «Ловишки»

Цель: способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.

Описание. Дети строятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу педагога – «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу педагога «Раз, два, три – в круг беги!» все строятся в круг. Считают пойманные ленточки.

9. Подвижная игра «Удочка»

Цель: совершенствовать прыжки на двух ногах, развивать быстроту движений, внимание, ловкость.

Описание. Играющие стоят по кругу. В центре – педагог. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвочку с мешочком по кругу над полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек.

10. Подвижная игра «Море волнуется»

Цель: развитие внимания, ловкости, воображения, сообразительности.

Описание. Из числа играющих выбирается водящий. По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого стула. Каждый играющий должен твёрдо помнить стул, на котором он сидит. После того, как все усядутся, водящий кричит: «Море волнуется!». Все играющие вскакивают со своих мест и бегают вокруг стульев до тех пор, пока водящий не улучит минуту, когда каждый бежит далеко от своего стула, и вдруг

закричит: «Море утихло!». После этого каждый должен занять своё место, а так как водящий занял один из стульев, то играющие начинают захватывать места, которые им попадают. Играющий, оставшийся без места, становится водящим.

11. Подвижная игра «Пятнашки мячом»

Цель: развитие быстроты реакции на сигнал, навыков бега с увёртыванием и ловли мяча.

Описание. Дети находятся в разных местах площадки. Выбранный пятнашка, получив цветную повязку, становится на середине площадки. После сигнала педагога «лови» все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. Продолжительность игры 5-6 минут.

12. Подвижная игра «Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу, упражнять в ловле, в беге с увёртыванием.

Описание. На одной стороне площадки располагаются дети, посередине площадки, лицом к детям стоят два Мороза и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я Мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слов «мороз» все играющие перебегают на другую сторону площадки, а морозы стараются их заморозить. Замороженные останавливаются там, где их

захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Перебежки повторяются 3-4 раза. В конце игры подытоживается, какая пара морозов заморозила большее число играющих. Продолжительность игры 5-7 минут.

13. Подвижная игра «Охотники и утки»

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Описание. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются «запятнать» «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее «запятнала» всех «уток».

14. Подвижная игра «Ловишки в кругу»

Цель: умение играть совместно с другими детьми, развитие координированности, ловкости.

Описание. На площадке очерчивают большой круг, в середине его кладут палку, делят круг на две части. Все участники игры в ловишки встают на разные стороны круга. Ловишка, обегая палку, перебегают с одной стороны круга на другую и старается поймать кого-то из играющих. Пойманный становится ловишкой. Ловишка во время игры не должен перебегать через палку и выбегать за круг. Другие играющие перебегают через палку. Длина палки должна быть меньше диаметра круга. Вставать ногами на палку нельзя.

Вариант игры: все участники игры, кроме ловишки, стоят за кругом. Они перебегают через круг, а ловишка их ловит. Пойманный игрок становится ловишкой.

15. Подвижная игра «Переселение лягушек»

Цель: развитие умения прыгать длинными и короткими прыжками, внимательности, ловкости.

Описание. Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения. Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква-ква-ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.

16. Подвижная игра «Котята и щенки»

Цель: развивать ловкость ориентировку в пространстве, упражнять в лазанье, беге.

Описание. Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. Котята находятся с одной стороны площадки, щенки – с другой стороны. Педагог предлагает котят побегать легко, мягко. На слова педагога: «Щенята! » - вторая группка детей перелезает через скамейку. Они на четвереньках бегут за котят и лают. Котята быстро влезают на свою скамейку или гимнастическую стенку. Игра проводится 4 - 5 раза.

17. Подвижная игра «Принеси мяч»

Цель: развивать у детей наблюдательность, сообразительность и выполнение движения по сигналу, упражнять в беге по определенному направлению.

Описание. Дети сидят на стульях с одной стороны площадки. На расстоянии 3 – 4 шага проводится линия, за которой по назначению педагога ставятся 5 – 6 детей спиной к сидящим. У педагога ящик с небольшими мячами по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги! » - говорит педагог и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Дети бегут за мячами; каждый догоняет какой - нибудь из мячей, бежит с ним к педагогу и кладет его в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа.

18. Подвижная игра «Горячая картошка»

Цель: закреплять передачу мяча по кругу.

Описание. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя. При передаче мяч не бросать. Уронившие мяч выбывают из игры.

19. Подвижная игра «Переправа»

Цель: развивать равновесие.

Описание. Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками. Выигрывает та команда, игроки которой первыми переправились на противоположный берег. За «плот» выступать нельзя.

20. Подвижная игра «Снежная королева»

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Описание. Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Кого коснулась «Снежная королева», превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

21. Подвижная игра «Узнай по голосу»

Цель: упражнять в различных видах гимнастических упражнений, воспитывать умение играть вместе.

Описание. Дети становятся в круг, в середину которого встает водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (наклон в шаге, гусиная ходьба и т.д.). после остановки руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает «Узнай кто я?».

Водящий должен узнать и назвать его имя. Если он угадал, то указанный игрок становится водящим, если ошибся, то игра продолжается.

22. Подвижная игра «Перелет птиц»

Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке вверх и вниз, лазании по верёвочной лестнице, по наклонной лестнице, доске вверх и вниз. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции, быстроту движений

Описание. Дети бегают друг за другом и, помахивая руками, изображают летящих птиц. По сигналу педагога «Ветер, буря!» - они поднимаются на гимнастическую стенку, приставленные к ней лестницы и доски или на верёвочную лестницу. По сигналу «Хорошая погода!» - дети спускаются с гимнастической стенки, с верёвочной лестницы, сползают с наклонной лестницы и с наклонной доски. При повторении сигнала: «Ветер, буря!» - снова ищут себе новое место. Тот, кто по первому сигналу занял место на гимнастической стенке, по второму сигналу должен найти себе новое место.

23. Подвижная игра «Кого назвали – ловит мяч»

Цель: упражнять в игре с мячом, развивать внимание, ловкость, быстроту реакции, быстроту движений.

Описание. Дети бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребёнка, имя которого называют.

24. Подвижные игры «С кочки на кочку», «Прыгни через ручеек»

Цель: упражнять в разновидности прыжков, развивать выносливость, ловкость, координацию движений, СР и ДР, воспитывать умение преодолевать препятствия.

Описание. На площадке чертятся две линии 15-20см – это ручеёк. В зале на таком же расстоянии на пол кладут два шнура. 1 вариант: можно начертить кружки примерно 25-30см. или использовать специальные. Кружки наполнены сыпучим

материалам. Прыжки выполняются поочерёдно то правой, то левой ногой. 2вариант: можно использовать обручи, положив их по одной прямой на расстоянии 25см (расстояние можно прибавлять или убавлять). Прыжки выполняются из обруча в обруч на двух ногах.

25. Эстафеты

Цель: развивать скоростные качества: быстроту, ловкость. Развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, быстроту движений. Воспитывать чувство соперничества; чувство партнерства

Описание. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20м ставится по стойке. Первые номера от каждой команды за линией старта. По команде учителя «Марш!» они выбегают вперёд, а следующие по порядку бегуны от каждой команды занимают их места на старте. Выбежавшие, достигнув своей стойки, оббегают их с правой стороны и, возвращаясь обратно, касаются ладонью правой руки очередных игроков своей команды. После этого занимают места в шеренгах. Очередные игроки выбегают вперёд, повторяют действия игровых номеров и т.д. команда, закончившая перебежки раньше других, побеждает. Игру можно повторять 2-4 раза.

3. Список литературы и интернет-источников

1. Андреева А.И., Покровская И.А. Адаптивная физическая культура . Программа для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями. – СПб, 2014.
2. Ключкова Е.В. Введение в физическую терапию детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями. - М.: Теревинф, 2016.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Под ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. - М.: Просвещение, 1991.
5. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. - М.: Теревинф, 2000. — 336 с.
6. Плаксунова Э.В. Использование программы "Моторная азбука" в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — М., 2008. — № 2.
7. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания "Моторная азбука" на двигательное и психо-моторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. — 2009.
8. Физическая реабилитация. Под ред. С.Н. Попова. Ростов-на-Дону, 2008.
9. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Под ред. А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2003. - С. 9-48.
10. Частные методики АФК. Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. - СПб: Дидактика Плюс, 2001.

Интернет-источники

1. <https://sites.google.com/site/e45bd3456/home>
2. <https://kopilkaurokov.ru/>
3. <http://www.corhelp.ru/>
4. <http://www.perspektivy.ru/>