

ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «МАЯК»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГКУ ЦССВ «Маяк»)

Рассмотрено
на заседании методического
объединения специалистов
(протокол № ___ от _____)

Утверждено
на заседании Педагогического совета
(протокол № 1 от 19.09.2019)



Коррекционно-развивающая программа
по физическому воспитанию
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Будь здоров»

Срок реализации: 3 года

Возраст: дети от 8 до 18 лет и старше

Составители:
Базаров А.В., Серов О.Д.
инструктора по физической
культуре

Москва, 2019

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров» составлена на основеследующих нормативно-правовых документов:

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

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральных государственных образовательных стандартов;

- методических рекомендаций 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, разработанные ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», направленных в Письме Минобрнауки РФ от 26.03.2016 г. № ВК – 641/09;

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 - 4 классы, под ред. Бгажноковой И.М.;

- пособия для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В. М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах»;

- программы для воспитанников с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой.

Данная программа реализуется в ГКУ ЦССВ «Маяк», рассчитана на 3 ступени обучения, в зависимости от различного состояния воспитанников по психическим, двигательным и физическим данным, и степени усвоения ими программы.

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей воспитанников с нарушениями в развитии.

В основе коррекционно-развивающей программы по физическому воспитанию для детей с ОВЗ «Будь здоров» лежит обучение упорядоченным двигательным действиям детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие их физических возможностей и формирование связанных с ними знаний.

Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях

организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение детьми системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с инструктором ФК, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что воспитанники этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адресат программы.

Списочный состав инструктора ФК – 25 воспитанников в возрасте от 8 до 18 лет. Все дети с диагнозом: глубокая и тяжелая умственная отсталость. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении материала. У детей также отмечается скованность, неполный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На занятиях дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. У детей с диагнозом тяжелая умственная отсталость экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

Особенности развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

Тяжёлое и множественное нарушение согласно данным отечественных и зарубежных исследований является специфически-целостным феноменом, характеризующим принципиально особую ситуацию развития. 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.

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. 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).

Дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития требуют постоянной, интенсивной поддержки в более чем одной жизненно важной деятельности, для того, чтобы участвовать в интеграционных процессах своего сообщества и иметь возможность пользоваться всеми благами жизни, доступными другим людям.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Некоторые специфические особенности развития детей с данной категорией нарушений имеют общие черты, которые позволяют разделить детей на три группы (три ступени обучения).

Характерные особенности каждой группы детей:

1. Дети первой группы имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.) и, как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. Степень умственной отсталости колебался от умеренной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей появляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создает предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

2. Особенности развития детей второй группы вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются

в расторможенности, «полевом» поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребенку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки педагога организовать взаимодействие с окружающими. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливали трудности обучения этих детей в условиях группы. Такие особенности детей второй группы требуют организации с ними индивидуальной педагогической работы с целью их последующей адаптации к обучению в условиях группы.

3. Дети третьей группы могут иметь нарушения общей моторики, но передвигаются самостоятельно, в отличие от детей первой группы. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается стереотипия, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Большинство детей третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. Среди диагнозов детей третьей группы - умственная отсталость от легкой до глубокой степени. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. В отличие от детей второй группы большинство детей третьей могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в группе. В целом у детей третьей группы наблюдается более высокий (по сравнению с первой и второй группами) уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения

развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием воспитанников с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа. По учебному плану на освоение программы отводится 2 часа в неделю. При реализации данной программы используется понятие академического часа. Продолжительность академического часа:

- для детей 7-8 лет – не более 30 минут;
- для детей 9-18 лет – не более 45 минут (с 15 минутным перерывом).

Форма обучения – очная.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: словесные (устное изложение, беседа, объяснение, педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата), наглядные (показ, демонстрация, работа по образцу, обследование предметов (зрительное, тактильно-кинестетическое, слуховое, комбинированное), рассматривание, иллюстраций, объектов окружающего мира, наблюдения за предметами и явлениями окружающего мира), практические (многократное повторение практических действий, игра).

Тип занятия: диагностический, теоретический, практический, комбинированный.

Формы проведения занятий: коррекционное подвижное занятия, занятие с элементами спортивных занятий, соревнование, занятие-эстафета.

Срок освоения программы – 108 недель.

Сроки обучения могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития детей с ОВЗ в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Режим занятий: периодичность – 2 часа в неделю, продолжительность занятий – от 30 до 45 минут.

Количество занятий в неделю, продолжительность занятий по времени для детей с ОВЗ может быть уменьшено (сокращено).

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

- создать комфортные коррекционно-развивающие условия для воспитанников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей детей;
- способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у воспитанников в условиях совместной деятельности.
- создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе реализации данной программы должны решаться следующие основные задачи:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации воспитанников;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности воспитанников с выраженным недоразвитием интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой:

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

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на занятиях по программе «Физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример инструктора ФК, его открытость, выраженное внимание к каждому ребенку);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания воспитанников на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Каждое занятие планируется в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце занятия;

- многократное повторение и чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию воспитанников.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Календарно-учебный график 1-й ступени обучения

Месяц	№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
			теор.	практ.
Сентябрь	1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	3	2
Сентябрь	2.	Построение и перестроение	-	9
Октябрь	3.	Ходьба и упражнения в равновесии	-	9
Ноябрь	4.	Бег	-	9
Декабрь	5.	Прыжки	-	9
Январь	6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов	-	9
Февраль	7.	Ползание и лазание	-	9
Март, апрель	8.	Подготовка к спортивным играм	-	6
Май	9.	Игры на улице	-	7
		ИТОГО:	3	69

**1.3.2. Учебно-тематический план
1-й ступени обучения**

№ раздела	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	
		теор.	практ.
1.	<i>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде</i>	3	2
	Знакомство воспитанников с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1	-
	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1	-
	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с инструктором ФК оборудования спортивного зала.	1	-
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	-	1
	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	-	1
2.	<i>Построение и перестроение</i>	-	9
	Упражнение в построении парами.	-	1
	Упражнение в построении по одному в ряд.	-	1
	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	-	1
	Упражнение в построении в круг.	-	1
	Упражнения в построения в ряд, пары по сигналу	-	1
	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	-	1
	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	-	1
	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	-	1
	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	-	1
3.	<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	-	9
	Ходьба стайкой	-	1
	Ходьба в заданном направлении	-	1
	Ходьба между предметами	-	1
	Ходьба с предметом в руках	-	1
	Ходьба по дорожке	-	1
	Упражнение в перешагивании через препятствия	-	1
	Ходьба по сенсорной тропе	-	1
	Ходьба по коврику «ГОФР»	-	1
	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием	-	1
4.	<i>Бег</i>	-	9
	Бег вслед за инструктором ФК	-	1

	Бег по сигналу вслед за направляющим	-	1
	Бег в направлении к инструктору ФК	-	1
	Бег в разных направлениях	-	1
	Упражнение в беге в заданном направлении с предметом в руках	-	1
	Бег по сигналу в рассыпную	-	1
	Обучение бегу в медленном и быстром темпе	-	1
	Обучение бегу в заданном темпе по сигналу в заданном направлении	-	2
5.	<i>Прыжки</i>	-	9
	Выполнение подскоков на месте совместно с инструктором ФК, держась за руки	-	1
	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу	-	1
	Подскоки на мячах-фитболах	-	2
	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно	-	2
	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	-	1
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед	-	2
6.	<i>Катание, бросание, ловля округлых предметов</i>	-	9
	Учить прокатывать мяч двумя руками инструктору ФК	-	1
	Прокатывание мяча под дугу	-	2
	Прокатывание мяча между предметами	-	2
	Ловля мяча, брошенного инструктором ФК	-	2
	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу	-	1
	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне	-	1
7.	<i>Ползание и лазание</i>	-	9
	Ползание на животе по прямой	-	1
	Ползание на четвереньках в заданном направлении	-	1
	Ползание по прямой линии по указанному жесту инструктора ФК в заданном направлении	-	1
	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой	-	1 ч.
	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей	-	1 ч.
	Упражнения и игры в сухом бассейне	-	1
	Закрепление умения ползать на животе по прямой	-	1
	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции	-	1
	Обучению пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой	-	1
8.	<i>Подготовка к спортивным играм</i>	-	6
	Коррекционные подвижные игры	-	2

	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	-	1
	Игры с бегом	-	1
	Игры с прыжками	-	1
	Игры с метанием, ловлей	-	1
9.	Игры на улице		7
	Итого:	3	69

Планируемые результаты

1-й ступени обучения

Воспитанник должен знать:

- как должен одеваться воспитанник на занятия физкультурой;
- название предметов одежды;
- что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
- правила поведения на занятиях физкультурой;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- правила поведения во время подвижных игр;
- предполагается то, что воспитанники будут уметь:
- выполнять команду «Становись!»;
- строиться в шеренгу, в колонну;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды инструктора ФК;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
- чередовать ходьбу с бегом;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством инструктора ФК.

1.3.3. Календарно-учебный график

2-й ступени обучения

Месяц	№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
			теор.	практ.
Сентябрь	1.	Знания о физической культуре	4	-
Сентябрь, октябрь, ноябрь	2.	Гимнастика	1	39
Декабрь, январь, февраль	3.	Легкая атлетика	1	13
Март, апрель, май	4.	Подвижные игры	2	12
		ИТОГО:	8	64

1.3.4. Учебно-тематический план
2-й ступени обучения

№ раздела	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	
		теор.	практ.
1.	<i>Знания о физической культуре</i>	4	-
	Чистота одежды и обуви	1	-
	Правила утренней гигиены и их значение для человека	1	-
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	-
	Чистота зала, снарядов	1	-
2.	<i>Гимнастика</i>	1	39
	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»	1	-
	Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро)	-	3
	Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища	-	3
	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе	-	3
	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах	-	3
	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое	-	3

	<p>дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук)</p>		
	<p>Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки»</p>	-	3
	<p>Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.</p>	-	3
	<p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку</p>	-	3
	<p>Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой.</p>	-	3

	<p>Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую руку. То же левой, двумя</p>		
	<p>Упражнения с предметами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. - С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. - С большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками 	-	3
	<p>Лазанье и перелезание.</p> <p>Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке</p>	-	3
	<p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе</p>	-	3
	<p>Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке.</p> <p>Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга</p>	-	3

	движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир		
3.	Легкая атлетика	1	13
	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики	1	-
	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за инструктором ФК. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	-	3
	Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы	-	3
	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места	-	3
	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	-	4
4.	Подвижные игры	2	12
	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр	1	-
	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий	1	-

	физкультурой.		
	Игры на улице: катание на санках, спортивные и подвижные игры	-	3
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка» и др.	-	3
	Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху» и др.	-	3
	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит» и др.	-	3
	Итого:	8	64

1.3.5. Календарно-учебный график 3-й ступени обучения

	№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
			теор.	практ.
Сентябрь	1.	Знания о физической культуре	4	-
Сентябрь, октябрь, ноябрь	2.	Гимнастика	1	39
Декабрь, январь, февраль	3.	Легкая атлетика	1	12
Март, апрель, май	4.	Подвижные игры	-	6
Май	5.	Мини-футбол	1	8
		ИТОГО:	7	65

1.3.6. Учебно-тематический план 3-й ступени обучения

№ раздела	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	
		теор.	практ.
1.	<i>Повторение знаний о физической культуре</i>	4	-
	Чистота одежды и обуви	1	-
	Правила утренней гигиены и их значение для человека	1	-
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	-
	Чистота зала, снарядов	1	-
2.	<i>Гимнастика</i>	1	39
	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево,	1	-

кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»		
Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро)	-	3
Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднятие ног поочередно и вместе, поднятие головы. Лёжа на спине, поочередное поднятие ног, «велосипед», поднятие туловища	-	3
Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднятие и опускание плечевого пояса, руки на поясе	-	3
Упражнения для мышц ног. Поднятие на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах	-	3
Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), уу-у (самолёт), ж-ж-ж (жук)	-	3
Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки»	-	3
Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь её затылком,	-	3

<p>спиной, ягодицами и пятками, отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок</p>		
<p>Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку</p>	-	3
<p>Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую руку. То же левой, двумя</p>	-	3
<p>Упражнения с предметами. - С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. - С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. - С большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое.</p>	-	3

	Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками		
	Лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги - на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке	-	3
	Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе	-	3
	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	-	3
3.	Легкая атлетика	1	12
	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики	1	-
	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба	-	3

	с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом		
	Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы	-	3
	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места	-	3
	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	-	3
4.	Подвижные игры	-	6
	Игры на улице: катание на санках, спортивные и подвижные игры	-	3
	Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху» и др.	-	3
5.	Мини-футбол	1	8
	Элементарные сведения о правилах игры в мини-футбол	1	-
	Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, двусторонняя игра	-	8
	Итого:	7	65

Планируемые результаты 2-й, 3-й ступеней обучения

Воспитанник должен знать:

- что значит шеренга, колонна, круг;
- где правая и левая сторона, верх и низ;
- что называется гимнастическим упражнением;
- названия снарядов;
- правила поведения на уроках гимнастики;

- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой;
- правила поведения на занятиях;
- правила поведения во время игр;
- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Воспитанник должен уметь:
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу,
- ходить по гимнастической скамейке,
- выполнять задание по словесной инструкции инструктора ФК,
- выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять команды инструктора ФК;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч;
- играть в подвижные игры;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- выполнять эстафету;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение

Перечень учебно-методического обеспечения
для I ступени обучения

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см).

Дорожки с различным покрытием (ребристая, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Зонтики разных размеров.

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые воспитанники используют в своих играх-занятиях.

Колокольчики.

Коляски с рукоятками.

Контейнер для хранения мячей передвижной.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

Магнитофон, флешка и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Игровое оборудование: змейка, игровая дорожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; напольная дорожка «Гусеница», детская сенсорная дорожка, сухой бассейн, игровой набор «Бросайка», «Лента - гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая), «Часики», «Весы напольные» и др.

Многофункциональные тренажеры.

Батут детский.

Шведская стенка.

Лавочки Детские стулья.

Материально-техническое обеспечение 2-й,3-й ступеней обучения предмета включает:

- спортивный инвентарь и оборудование: скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи;

- информационные средства;

- дидактические материалы по основным разделам и темам.

2.2. Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия воспитанников во время игры.

Оценка определяется в зависимости от степени овладения воспитанниками умениями и результатом, индивидуально.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за воспитанниками в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

2.3. Методические материалы

2.3.1. Методическая инструкция

Содержание программного материала занятий состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В основу программы положена система общеразвивающих и корригирующих простейших физических и игровых упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных и прикладных умений и навыков, способствующие укреплению здоровья детей.

Для того, чтобы воспитанники усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Подобраны упражнения и задания, которые состоят из элементарных упражнений. При планировании уроков предусмотрено разучивание одних и тех же заданий в различных условиях. Словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания. Учащимся на уроке предоставляется возможность проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи инструктора ФК.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на занятиях адаптивной физической культуры важное значение имеет активность детей, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность инструктора ФК.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).

В зависимости от условий работы инструктором ФК подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов воспитанники смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

У умственно отсталых детей наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию: со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также физического развития и моторики.

Каждое занятие планируется в соответствии с основными требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованиям различных видов упражнений.

Занятие строится из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые связаны между собой.

Программа включает следующие упражнения:

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:
 - дыхательные;
 - общеразвивающие;
 - направленные на формирование правильной осанки.
3. Прикладные упражнения:
 - ходьба и бег;
 - прыжки;
 - равновесие;
 - осанка;
 - лазание и перелезание;
 - броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.
4. Игры подвижные и спортивные.

Дыхательные упражнения помогают управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями.

Подбор общеразвивающих и корригирующих упражнений в программе дает возможность воздействовать на весь организм ребенка. Они воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Упражнения для формирования осанки – имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов.

Ходьба и бег, прыжки, равновесие, лазание и перелезание помогают постепенно формировать важнейшие прикладные навыки, а упражнения в бросках, ловле, метании, передаче предметов и переноске груза содействуют развитию умения манипулировать с разнообразными предметами.

В программу включены игры, направленные на развитие двигательных навыков, физических качеств. Воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. По окончании занятия оценки воспитанникам не выставляются, но устно они поощряются за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья детей. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы дети усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции инструктора ФК, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, воспитанники не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании занятий необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку дети этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь инструктора ФК.

На занятиях по «Адаптивной физической культуре» воспитанников учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре воспитанников:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);

- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;

- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;

- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время занятий.

Учитывая нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития воспитанников, инструктор ФК должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему занятию в целом.

Каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям воспитанников.

3. Литература

Основная:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев // Под общей редакцией С. П. Евсеева. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003.

2. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. – СПб.: Речь, 2010.

3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. – СПб.: ЦДК, 2011.

4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – СПб.: КАРО, 2007.

5. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. – Омск, Сиб ГАФК, 1999.

6. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. – СПб.: Наука-Питер, 2005.

7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002.

8. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2009. – № 1. – С. 49–53.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002.

11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

Дополнительная:

1. Потапчук А. А. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф.Й. Лесгафта, 1999.

2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. – М.: ВЛАДОС, 2010.

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

4. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» Москва, Просвещение, 2001 г, на основе авторской программы по физическому воспитанию В.М. Белова, В.С. Кувшинова, допущенной министерством образования РФ/Москва «Просвещение», 2001 г.

5. Программа по физической культуре для детских домов-интернатов для умственно-отсталых детей с 0-IX класс // автор А.А. Кузыченко, Москва, 2010.

6. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» под редакцией В. В. Воронковой, автор В.М. Мозговой и учебного пособия «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» // под ред. С.П. Евсева.

7. Учебно-методическое пособие «Организация работы спортивных секций в общеобразовательных учреждениях: спортивные игры» автор Каинов А.Н.