

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «ССШ»  
Протокол № от «27» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «ССШ»  
Е.В. Вершинин  
Приказ № 78-Д от «27» июня 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Адаптивная физическая культура для детей 3-6 лет»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:  
Федосеева О.М.,  
тренер-преподаватель

г. Североуральск

2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы.....	11
1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы ...	12
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	14
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	19
2.1. Календарный учебный график .....	19
2.2. Условия реализации программы .....	19
2.2.1. Материально-техническое оснащение .....	19
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	19
2.2.3. Методическое обеспечение программы .....	20
2.3. Форма аттестации/контроля и оценочный материалы .....	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Адаптивная физкультура (АФК) направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду.

Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих детей с ОВЗ адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности занимающегося.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ребенка, возможно обеспечить преимущество в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы от «от известного к неизвестному», от «простого к сложному».

**Актуальность** общеразвивающей программы. Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, всех ее

видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности ребёнка и поэтому составляет фундамент, основу социально - трудовой, социально - бытовой, социально - психологической и социально - педагогической реабилитации. Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Что ведет к возникновению вторичных отклонений психоэмоционального развития, в том числе: замкнутости, незрелость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта создают риск проявления социально неприемлемых форм поведения.

Постановлением Правительства Свердловской области от 29.10.2013 №1332-ПП была утверждена государственная программа Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2027 года». Одной из задач программы является создание условий для развития физической культуры и спорта в Свердловской области, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что адаптивная физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического и социального развития, максимальной самореализации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия детей с ОВЗ адаптивной физической культурой во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. Систематические занятия не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно

воздействует на психику, мобилизуют волю, дают детям — инвалидам чувство социальной защищенности и полезности.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями детей с ограниченными возможностями (далее ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата. Именно поэтому образовательная программа «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование правильной осанки и профилактики деформации стопы, формирование у обучающихся комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

**Адресат** общеразвивающей программы.

На спортивно-оздоровительной этап принимаются дети с отклонениями в развитии или в состоянии здоровья от 12-15 лет, при наличии: рекомендаций специалистов ПМПК. Разделение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше ребенок зависит от других, тем ближе он к группе I (индивидуальная группа).

Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную

жизнь. Синонимами данного понятия могут выступать следующие определения: «дети с проблемами», «дети с особыми нуждами», «нетипичные дети», «дети с трудностями в обучении», «исключительные дети». В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности. Итак, дети с ограниченными возможностями здоровья – это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

Группа школьников с ОВЗ так же чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Психофизическое развитие - это понятие, содержащее в себе 2 важные, равноценные составляющие - психическое развитие и физическое развитие. В детстве эти 2 составляющие связаны наиболее тесно и, обеспечивая ребенку, полноценное психофизическое развитие мы создаем прочный фундамент для полноценного развития на последующих этапах жизни.

По классификации, предложенной В.А. Лапшиным и Б.П. Пузановым различают следующие категории детей с нарушениями в развитии:

- 1) дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие);
- 2) дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- 3) дети с нарушениями речи;
- 4) дети с нарушениями интеллекта (умственно отсталые дети);
- 5) дети с задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
- 7) дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- 8) дети с множественными нарушениями (сочетание 2-х или 3-х нарушений).

Возрастные этапы психического развития детей с ОВЗ

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ:

1. Темп выполнения заданий очень низкий;
2. Нуждается в постоянной помощи взрослого;
3. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
4. Низкий уровень развития речи, мышления;
5. Трудности в понимании инструкций;
6. Инфантилизм;
7. Нарушение координации движений;
8. Низкая самооценка;
9. Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
10. Высокий уровень психомышечного напряжения;
11. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
12. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;
13. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

На основании педагогического опыта и имеющихся психолого-физиологических исследований рассмотрим следующие возрастные этапы психического развития детей.

**Особенности психофизического развития у глухих, слабослышащих, позднооглохших детей.**

Глухие дети отстают по всем показателям развития образной памяти от 12 лет.

Совершенствуется умение опознания эмоций и чувств, а также определение причин, их вызывающих. Глухие подростки овладевают многими понятиями, относящимися к эмоциональным состояниям и социально-нравственным чувствам. Сохраняются трудности понимания взаимосвязей между эмоциональными состояниями человека и порождающими их жизненными ситуациями. Выделяются трудности в овладении системой словесно-логического обобщения, словами, имеющими относительное, переносное и отвлеченное значение, грамматическими конструкциями, выражающими различные виды логических отношений и зависимостей.

Физическое развитие детей с проблемами слуха постепенно перестают уступать

показателям физического развития слышащих сверстников, но показатели уровня двигательной подготовленности глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности слышащих детей, характерны недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, относительная замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статического и динамического равновесия, низкий уровень развития силовых качеств, замедленная скорость обратной реакции

**Особенности психофизического развития у слепых, слабовидящих детей.**

Сравнение развития личности подростков с нарушением зрения и нормально видящих показало, что развитие личности как тех, так и других детерминировано общими объективными законами. Для незрячих подростков характерны те же реакции на кризисные периоды в развитии. Так в подростковый период незрячие озабочены изменениями в своем облике не меньше, чем зрячие. Их волнует, как реагируют на эти изменения окружающие люди. С возрастом растет интерес к своему внутреннему миру. Общие закономерности в развитии личности объясняются тем, что



утраченный орган (зрение) с успехом компенсируют сохранные анализаторы (слух, обоняние, осязание).

Наряду с общими тенденциями развития личности незрячих подростков имеют место специфические различия, которые связаны с сужением эмоциональной сферы, сфокусированностью их переживаний на самих себе, высоким уровнем тревожности.

### **Особенности психофизического развития у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.**

В основе формирования личности по типу психического инфантилизма лежит нарушение созревания лобных отделов коры головного мозга. К дополнительным условиям развития этого типа личности относятся неправильное воспитание, ограничение деятельности и общения, обусловленное не только двигательной и речевой недостаточностью, но и гиперопекой. Инфантилизм сохраняется нередко и в старшем школьном возрасте, проявляясь в виде повышенного интереса к детским играм, слабости волевых усилий, недостаточной целенаправленности интеллектуальной деятельности, повышенной внушаемости. При осложненных формах инфантилизма, который наиболее типичен для детей с церебральным параличом, наряду с основными проявлениями наблюдается повышенная психическая истощаемость, двигательная расторможенность.

В школьном возрасте нередко встречается повышенная самооценка, эгоцентризм, в связи с чем часто возникают ситуационные конфликтные переживания. Не найдя признания у сверстников, некоторые дети проявляют склонность к уходу в мир фантазий, постепенно у них развивается и закрепляется чувство одиночества. Все это приводит к еще большей дисгармонии в развитии личности. При длительных неблагоприятных воздействиях окружающей среды затормаживание поведенческих реакций закрепляется и формируются характерологические особенности тормозного типа.

### **Особенности психофизического развития у детей с задержкой психического развития.**

С возрастом восприятие детей с задержкой психического развития совершенствуется, особенно значительно улучшаются показатели времени реакции, отражающие скорость восприятия. У подростков с возрастом происходит заметное снижение чисто ситуативного эмоционального компонента эмпатии наряду с ростом сочувственно-действенного, что говорит о развитии у них более глубоких эмоционально-действенных отношений, позволяющих успешно формировать и поддерживать круг общения. Однако, по-прежнему, проблемы в неумение наладить продуктивные отношения с окружающими, отклоняющийся тип поведения, низкая или неадекватно завышенная самооценка у детей с ЗПР может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте.

### **Особенности психофизического развития у детей с умственной отсталостью.**

Подростковый период это период развития личности и интеграции в общество.

Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет собой воспитание у учащихся адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых учащихся корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность занятий – 35-40 минут.

Общее количество часов в неделю - 1.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

**Объем общеразвивающей программы –36 часов.**

**Срок освоения общеразвивающей программ – один год**

**Особенности образовательного процесса.** Программа предусматривает стартовый уровень занятий, в связи с чем предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы

Занятия проводятся в спортивном зале с использованием тренажерного зала.

**Перечень форм обучения.** На занятиях применяется индивидуальные и групповые методы обучения, с использованием дистанционных технологий.

Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

**Виды занятий:** учебно-тренировочное занятие.

**Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:** практическое занятие, беседа

## **1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы по АФК для детей с ОВЗ:** создать благоприятные условия для развития физических качеств и способностей, совершенствовать функциональные возможности организма, укрепить индивидуальное здоровье, повысить двигательные функции организма.

**Задачи программы:**

1. **Образовательные:** освоение системы знаний, формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

2. **Развивающие:** развитие двигательных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера, развитие пространственно-временной дифференцировки, развитие общей и мелкой моторики.

3. **Оздоровительные и коррекционные:** укрепление и сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем организма, укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекция и компенсация нарушений психомоторики.

4. **Воспитательные:** воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях, воспитание нравственных и морально-волевых качеств, развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

### **1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы**

В процессе адаптивного физического воспитания для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые детьми за период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год (сентябрь, май).

#### **Предметные результаты:**

- сохранение психического и физического здоровья ребенка;

- коррекция выявленных недостатков;
- развитие познавательных процессов;
- отсутствие отрицательной динамики в психофизическом развитии ребенка;
- положительная динамика изменений личности, поведения и деятельности ребенка;
- формирование положительной мотивации к обучению.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

#### **Личностные результаты:**

- готовность ученика целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни.

- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к- другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

#### 1.4. Содержание общеразвивающей программы

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по адаптивной физической культуре 1 часа</b> (теоретический материал осваивается в процессе всего обучения как один из элементов занятия)				
1.1.	Вводное занятие.	0.5	0.5	-	Беседа, наблюдение, опрос
1.2.	Здоровый образ жизни.	0.5	0.5	-	Беседа, наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Формирующие виды двигательной активности 20 часов</b>				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнением упражнений, диагностика
2.2.	Коррекция ходьбы., бега	1	0,5	0.5	
2.3.	Коррекция осанки	2	0,5	1.5	
2.4.	Коррекция мелкой моторики	1	0,5	0.5	
2.5.	Коррекция расслабления	1	0,5	0.5	
2.6.	Коррекция дыхания	1	0,5	0.5	
2.7.	Коррекция координации движений	1	0,5	0.5	
2.8.	Коррекция прыжков	1	0,5	0.5	
2.9.	Корреция гибкости	1	0,5	0.5	
2.10	Коррекция лазания , перелазания	1	0,5	0.5	
<b>3.</b>	<b>Двигательные умения и навыки 10 часов</b>				
3.1.	Координационные способности	2	0,5	1.5	тест
3.2.	Ловкость	2	0,5	1.5	
3.3.	Гибкость	2	0,5	1.5	
3.4.	Скоростно-силовые качества	2	0,5	1.5	

3.5.	Сила и силовая выносливость	2	0,5	1.5	
4	<b>Подвижные элементы спортивных игр 6 часов</b>				
4.1.	Элементы футбола	2	0,5	1.5	Наблюдение за выполнение м упражнений
4.2.	Элементы хоккея с мячом	1	0,5	0.5	
4.3.	Элементы бадминтона	1	0,5	0.5	
4.4.	Элементы баскетбола	2	0,5	1.5	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы знаний по адаптивной физической культуре.

#### 1.1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ: Понятие АФК. Положительное влияние компонентов АФК на укрепление здоровья и развитие человека с различными нарушениями здоровья. Техника безопасности при выполнении упражнений.

#### 1.2. Здоровый образ жизни.

ТЕОРИЯ: Личная гигиена. Питание. Питьевой режим. Режим дня.

### Раздел 2. Формирующие виды двигательной активности.

#### 2.1. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на снарядах и тренажерах. Полоса препятствий. Строевые упражнения.

#### 2.2. Коррекция ходьбы

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Упражнения для коррекции ходьбы (ходьба по прямой, ходьба с перешагиванием, ходьба со сменой направления, ходьба по кругу, ходьба на месте, ходьба с мешочком на голове).

#### 2.3. Коррекция осанки.

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки (укрепление «мышечного корсета», мышц шеи, плечевого пояса, мышц туловища). Игры для профилактики нарушения осанки. Фитбол.

#### 2.4. Коррекция мелкой моторики.

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений.

**ПРАКТИКА:** Упражнения для коррекции мелкой моторики (пальчиковые игры, игры с мелкими предметами, массаж пальчиков, суджок).

### **2.5. Коррекция расслабления**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений.

**ПРАКТИКА:** Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, координацию движения и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха. Фитбол.

### **2.6. Коррекция дыхания**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Комплекс упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, на освоение различных типов дыхания (дыхательная гимнастика, контроль дыхания во время выполнения упражнений.)

### **2.7. Коррекция координации движений**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений.

**ПРАКТИКА:** Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, баланса и координации. Упражнения для выравнивания спины и плеч. (упражнения с тренажерами: «Балансир», канат, гимнастические доски, ходьба по скамейки, лазание по гимнастической лестнице, упражнение «Цапля»).

### **2.8. Коррекция прыжков**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Комплекс упражнений на прыгучесть, различные виды прыжков( в длину, в высоту, влево-вправо, скакалка, игра «Раз прыжок- два прыжок»).

### **2.9. Коррекция гибкости.**

**ТЕОРИЯ:** Терминология и техника выполнения упражнений

**ПРАКТИКА:** Упражнения на подвижность в суставах, на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-



разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Межсуставная разминка, игровой стретчинг (статические упражнения)

### **2.10. Коррекция лазания, перелазания.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Проползание под верёвкой, под бревном, под скамейкой.

Развивает координацию движений и соразмерность усилий.

Перелезание через рейку лестницы-стремянки. Развивает ловкость, координацию движений, точность перемещения и ориентировку в пространстве. Полосы препятствий

## **Раздел 3. Двигательные умения и навыки**

### **3.1. Координационные способности.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: подбрасывание и ловля мяча (диаметр 15-20 см).

### **3.2. Ловкость.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: челночный бег 3 x 10 м.

### **3.3. Гибкость.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: наклон вперед из положения, стоя.

### **3.4. Скоростно-силовые качества.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: прыжки в длину с места.

### **3.5. Сила и силовая выносливость.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: подъем из положения, лёжа на спине.

## **4. Подвижные элементы спортивных игр.**

### **4.1. Элементы футбола.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Элементы игры на умения поймать, удержать, бросить, передать мяч, рассчитав при этом направление броска, быстроты реакции,

способности хорошо ориентироваться в пространстве ( игры: «Сбей кеглю», «Мяч под шнуром», «Перебеги с мячом на другую сторону», «Подвижная цель»).

#### **4.2. Элементы хоккея с мячом.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Элементы игры на развитие ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. (Игры: « Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Проведи и не задень»)

#### **4.3. Элементы бадминтона**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Упражнения и игры с ракеткой и воланом на развитие качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук (Игры: «Подбей волан», «Отрази волан»).

#### **4.4. Элементы баскетбола**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: Элементы баскетбола на формирование точности движений, физическое развитие, развитие мышечного тонуса (Игры: «10 передач», «Метко в кольцо»).

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов в год	72
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Праздничные дни	4 ноября; 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
9.	Окончание учебного года	26 мая
10.	Каникулы	25.12.2023-08.01.2024

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое оснащение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой: зал для занятий; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), сенсорные коврики, сенсорные мячи, гимнастические скамейки.

#### Информационное обеспечение:

На занятиях используются аудио, видео и фото материал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используются различные интернет источники

#### 2.2.2. Кадровое обеспечение

- Специалист по адаптивной физической культуры.
- Методист организации.
- Медицинский работник.

### 2.2.3. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- в совместная деятельность и игре в малых группах под руководством педагога;
- совместная деятельность и игре в слабоструктурированной среде под руководством педагога;
- совместная деятельность педагога и воспитанников.
- самостоятельная деятельность ребенка;
- самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога.

Организация деятельности ребенка может модифицироваться в соответствии с динамикой развития ситуации в группе, психоэмоционального состояния ребенка, поставленными задачами. При планировании работы учитывается баланс между спокойными и активными видами деятельности, занятиями в специальном помещении и в групповой комнате, на воздухе, индивидуальными занятиями, работой в малых и больших группах, структурированным, слабоструктурированным, неструктурированным обучением. При реализации программы разрабатываются разные формы активности ребенка в малых группах и в целом в группе, разноуровневые задания, учитываются индивидуальные особенности.

Ознакомление с инструктажем лиц занимающихся на занятиях АФК, а так же их родителей (с обязательной регистрацией в журнале инструктажа).

Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

Тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

Осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

Обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

Индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

-наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

-словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

-практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечном тонких ощущениях;

-игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

-соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

-зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

-тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

-слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня).

Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы

содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжимание (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности занимающихся устанавливаются конкретные приоритеты и определяются упражнения, средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Положительными особенностями упражнений на фитболе являются: отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- стимулирующее влияние на все органы и системы организм

Запрещается допуск к тренировочным занятиям, не получивших разрешения врача к занятиям после перенесенных травм и заболеваний.

### **2.3. Форма аттестации/контроля и оценочный материалы**

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Тестирование (медицинский контроль) которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

При проведении оценки физических качеств обучающихся оформляется протокол, в котором фиксируются показатели вводного тестирования и текущего, таким образом отражается динамика.

Диагностическая карта по предмету «Адаптивная физическая культура» для детей с нарушением ОДА

<b>ФИО ребенка, возраст:</b>
<b>Степень (год, класс) обучения: 1 год обучения</b>
<b>Заключение ПМПК:</b>
<b>Педагог, осуществляющий диагностику: Федосеева О.М.</b>



<b>Параметры оценки:</b> <b>0 баллов - не выполняет</b> <b>1 балл - выполняет с помощью тренера</b> <b>2 балла - выполняет самостоятельно</b>	<b>Результат наблюдения</b> <b>Начало года</b> <b>Сентябрь</b>	<b>Результат наблюдения</b> <b>Конец года</b> <b>май</b>
<b>показатели наличия тонических рефлексов</b>		
1. В положении лежа на спине поднятие и опускание головы, верхние и нижние конечности лежат вдоль туловища прямые		
2. В положении лежа на спине ребенок поворачивает голову в сторону, при этом захватывает игрушку, находящуюся сбоку от него, подносит к себе		
3. В положении лежа на животе ребенок лежит, разогнув руки и ноги, может манипулировать предметами, находящимися перед ним		
4. В положении лежа на спине ребенок активно поворачивает голову в сторону, за этим следует поворот туловища и конечностей (поворот на бок или на живот) - шейная выпрямительная реакция (с 4 мес.)		
<b>двигательные навыки нижних конечностей</b>		
1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого		
2. В положении лежа на спине поднимает согнутые в коленном суставе ноги вместе, обнимает руками в области коленного сустава		
3. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую ноги, согнутые в коленном суставе		
4. В положении лежа на животе поднимает поочередно ноги, согнутые в коленных суставах		
5. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую прямые ноги		
6. В положении сидя на стуле (стопы на полу, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов), перекаты стоп с пятки на носок		
7. В положении стоя у опоры перекаты стоп с пятки на носок		
8. В положении стоя (без опоры) перекаты стоп с пятки на носок		
<b>ползание</b>		

1. Положение лежа на животе с опорой рук на локтевые суставы		
2. Переворот из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно		
3. Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах в положении лежа на животе с продвижением вперед (например, на гимнастической скамье)		
4. Ползание по гимнастической скамейке с помощью одновременного сгибания/разгибания рук в локтевых суставах		
5. Ползание по полу с поочередным сгибанием/разгибанием рук и ног		
6. Из положения лежа на животе с опорой прямых рук на кисти, подъем таза вверх и назад и сгибание ног в коленных суставах (угол сгиба коленных суставов 90 градусов)		
7. Ходьба на коленях с опорой прямых рук кистями на пол с поочередной сменой рук и ног		
8. Махи прямой ногой/рукой из положения стоя на коленях с опорой кистями на пол («трехопорная» стойка)		
<b>двигательные навыки верхних конечностей</b>		
1. Самостоятельно упражнения не выполняет. Движения производит с поддержкой взрослого		
2. Поднимает, опускает прямые руки		
3. Пальцы рук согнуть в кулак и разогнуть		
4. Захватывает предмет (игрушка), удерживает, отпускает		
5. Бросает (катает), ловит мяч		
6. Соединяет кисти рук, ладони вместе, скрещивая пальцы		
7. Захватывает мелкие предметы (монеты, бусины), удерживает их, перемещает, отпускает		

Диагностическая карта по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

**ФИО ребенка, возраст:**

**Степень (год, класс) обучения: год обучения**

<b>Педагог, осуществляющий диагностику: Федосеева О.М.</b>			
<b>Параметры оценки:</b>		Результат наблюдения	Результат наблюдения
0 баллов - не выполняет		Начало года	Конец года
1 балл - выполняет с помощью тренера		Сентябрь	май
2 балла - выполняет самостоятельно			
<b>Проба 1. Принятие исходного положения для построения и перестроения</b>			
Принятие исходного положения для построения и перестроения	выполняет стойку:		
	основную		
	«ноги на ширине плеч»		
	«ноги на ширине ступни»		
<b>Проба 2. Ходьба</b>			
Ходьба	начинает движение по команде «Шагом марш!»		
	останавливается по команде «Стой!»		
<b>Проба 3. Бег</b>			
Бег	начинает движение по команде «Бегом марш!»		
	останавливается по команде «Стой!»		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b>			
<b>Проба 1. Дыхательные упражнения</b>			
Дыхательные упражнения	выполняет вдох через рот, выдох через нос		
	выполняет вдох через нос, выдох через рот		
<b>Проба 2. Круговые движения кистью</b>			
Выполнение «круговых» движений кистью	выполняет «круговые» движения кистью правой – левой руки:		
	выполняет «круговые		

	движения» кистями двух рук одновременно:		
<b>Проба 3. Движения руками</b>			
Выполнение движений правой рукой в И.П. стоя	выполняет движения правой-левой рукой в И.П. стоя:		
	протягивает вперед		
	отводит в сторону		
	отводит назад		
	поднимает вверх		
	выполняет «круговые» движения:		
<b>Проба 4. Движения плечами</b>			
Движения плечами	выполняет движения плечами:		
	Назад-вперед		
	вверх-вниз		
<b>Проба 5. Выполнение движений головой</b>			
Повороты головы в И.П. стоя	поворачивает голову в И.П. стоя:		
	вправо		
	влево		
«Круговые» движения головой в И.П. стоя	выполняет «круговые» движения головой в И.П. стоя:		
<b>Проба 6. Наклоны туловища</b>			
Наклоны туловища	наклоняет туловище:		
	вперед		
	в правую сторону		
	в левую сторону		
	назад		
<b>Проба 7. Стояние на коленях</b>			
Стояние на коленях	стоит на коленях:		
	без опоры		
	с опорой		
<b>Проба 9. Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног</b>			

Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног	ходит:		
	высоко поднимая бедра		
	поднимая прямые ноги		
<b>Проба 10. Движения стопами</b>			
Выполнение движений стопами	поднимает:		
	стопу правой ноги		
	стопу левой ноги		
	опускает:		
	стопу правой ноги		
	стопу левой ноги		
	выполнять круговые движения:		
	стопой правой ноги		
	стопой левой ноги		
<b>Проба 11. Приседание</b>			
Приседание	приседает без опоры		
	приседает с опорой на гимнастическую стенку		
<b>Проба 12. Ползание на четвереньках</b>			
Ползание на четвереньках	ползает на четвереньках		
<b>Проба 13. Движения ногами</b>			
Выполнение поочередных движений ногами в И.П. лежа на спине	поднимает правую ногу вверх		
	поднимает левую ногу вверх		
	отводит в сторону правую ногу		
	отводит в сторону левую ногу		
Выполнение одновременных движений ногами в И.П. лежа на спине	поднимает вверх:		
	обе прямые ноги		
	обе согнутые ноги		
	отводит в стороны:		
	прямые ноги		
	согнутые ноги		

Выполнение движений ногами в И.П. лежа на животе	поднимает вверх:		
	правую ногу		
	левую ногу		
	отводит в сторону:		
	правую ногу		
	левую ногу		
	поднимает вверх обе согнутые ноги		
<b>Проба 14. Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке</b>			
Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке	сохраняет равновесие при ходьбе:		
	по доске, лежащей на полу		
	по широкой стороне гимнастической скамейки		
	по узкой стороне гимнастической скамейки		
	поочередно поднимает вверх ноги		
<b>Проба 15. Ходьба с удержанием рук в разных положениях</b>			
Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	ходит, удерживая руки:		
	на поясе		
	за спиной		
	на голове		
	в стороны		
<b>Проба 16. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе</b>			
Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень,	ходит:		
	ровным шагом		
	на носках		
	на пятках		
	высоко поднимая бедро захлестывая голень		

приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе	приставным шагом		
	широким шагом		
	в полуприседе		
	в приседе		
<b>Проба 17. Преодоление препятствий при ходьбе, беге</b>			
Преодоление препятствий при ходьбе	перешагивает через препятствия		
	перепрыгивает через препятствия		
	подлезает под препятствия		
	перелезает через препятствия		
	обходит препятствия		
Преодоление препятствий при беге	перешагивает через препятствия		
	перепрыгивает через препятствия		
	подлезает под препятствия		
	перелезает через препятствия		
	оббегает препятствия		
<b>Прыжки.</b>			
<b>Проба 1. Прыжки на двух ногах</b>			
Прыжки на двух ногах	прыгает на двух ногах:		
	на месте		
	с поворотами		
	с продвижением вперед		
	с продвижением назад,		
	с продвижением вправо		
с продвижением влево			
<b>Проба 2. Прыжки на одной ноге</b>			
Прыжки на ноге	прыгает на правой, левой ноге:		
	на месте		
	с продвижением вперед		
	с продвижением назад,		

	с продвижением вправо		
	с продвижением влево		
<b>Проба 3. Прыжки в длину с места, с</b>			
Прыжки в длину с места, с разбега	прыгает с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно, приземляется на обе ноги		
	прыгает с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляется на обе ноги		
<b>Проба 1. Ползание на животе, на</b> <b>ках</b>			
Ползание на животе, на четвереньках	ползает:		
	на животе		
	на четвереньках		
<b>Проба 2. Подлезание под препятствия на</b> <b>животе, на четвереньках</b>			
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	подлезает под препятствия:		
	на животе		
	на четвереньках		
<b>Проба 3. Лазание по гимнастической</b> <b>стенке, наклонной гимнастической</b> <b>скамейке</b>			
Лазание по гимнастической стенке	лазает вверх:		
	наступает на одну перекладину одной ногой		
	наступает на одну перекладину двумя ногами		
	спускается вниз:		
	наступает на одну перекладину одной ногой		
	наступает на одну перекладину двумя		



	ногами		
	лазает в сторону		
<b>Проба 4. Преодоление препятствий</b>			
Преодоление препятствий	перешагивает через низкие препятствия		
	забирается на высокие препятствия, спускает ноги и спрыгивает		
<b>Упражнения с мячом</b>			
<b>Проба 1.Броски мяча двумя руками, одной рукой</b>	бросает средний мяч двумя руками:		
	вверх		
	вниз (о пол)		
	в стену		
	партнеру		
<b>Проба 2. Ловля мяча двумя руками</b>			
<b>Ловля мяча двумя руками</b>	ловит средний мяч двумя руками:		
	на уровне груди		
	на уровне колен		
	над головой		
<b>Проба 3. Броски мяча на дальность</b>			
Броски мяча на дальность	бросает средний мяч:		
	двумя руками		
	одной рукой		
	бросает маленький мяч одной рукой		
<b>Проба 4. Метание в цель</b>			
Метание в цель	бросает средний мяч одной рукой		
	бросает маленький мяч одной рукой		
<b>Проба 5. Броски и ловля мяча в ходьбе, беге</b>			
Броски и ловля мяча в ходьбе, беге	бросает средний мяч:		
	во время ходьбы		
	во время бега		
	ловит средний мяч: в процессе ходьбы		

	во время ходьбы		
	во время бега		
<b>. Перенос груза</b>			
Перенос груза	переносит груз		

### **Двигательные умения и навыки.**

#### **Координационные способности.**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРКТИКА: подбрасывание и ловля мяча (диаметр 15-20 см).

Измерение показателей: количество раз.

Методика проведения: ребёнку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч двумя руками как можно большее количество раз без перерывов.

#### **Ловкость**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА:- челночный бег 3 x 10 м.

Измерение показателей: время в секундах;

Методика проведения: бег выполняется по прямой 10 м с двумя поворотами (5+5), (10+10). Для повышения интереса и результативности детям предлагается игровое задание: взять кубик на середине дистанции, оббежать стул, положить кубик на линию старта, добежать до конца дистанции 10 м, повторить те же действия с кубиком.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводят назад, затем вперед.
3. Быстрый вынос бедра.
4. Опускание толчковой ноги.

#### **Гибкость**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА:- наклон вперед из положения, стоя.

Измерение показателей: расстояние в см.

Методика проведения: гибкость определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейке (отсчет сантиметров от скамейки). Регистрируется тот показатель в сантиметрах, до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем больше число сантиметров, тем выше гибкость ребенка.

### **Скоростно-силовые качества**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений.

ПРАКТИКА:– прыжки в длину с места.

Измерение показателей: расстояние в сантиметрах. Методика проведения: прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт.

Дети выполняют прыжок по очереди. Ребёнку предлагается стать у линии старта, принять исходное положение и прыгнуть как можно дальше. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до места приземления пятки.

### **Сила и силовая выносливость**

ТЕОРИЯ: Терминология и техника выполнения упражнений

ПРАКТИКА: подъем из положения, лёжа на спине.

Измерение показателей: количество подъемов.

Методика проведения: Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. -346 с.
3. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – Спб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ. высш. уч. завед./Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
5. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей /авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. -216 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник /авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ.ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. -388 с.
7. Шпицберг И.Л «О необходимости раннего выявления и ранней помощи детям с расстройствами аутистического спектра (РАС)./ Москва: Центра реабилитации инвалидов детства «Наш Солнечный Мир», 2013. ISBN: 978-5-222-25488-2. Текст: непосредственный.

8.Смирницкая, Ю.И. Опыт коррекционно-развивающей работы/ Ю.И. Смирницкая. – Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 100 с.ISBN: 9783659589553.Текст: непосредственный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298031

Владелец Вершинин Евгений Валерьевич

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025