



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
(ГБУ РК «Керченский МСРЦН»)
298319, Республика Крым г. Керчь, ул. Всесоюзная, д.9 тел. (06561) 6-75-73, 6-77-86

ПРИНЯТА
Решением Методического
Совета

Протокол № 7 от
«23» декабря 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБУ РК «Керченский
МСРЦН»
№ 237-20
«30» декабря 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа **физкультурно-оздоровительной направленности** для детей
с ОВЗ и детей инвалидов

«Адаптивная физическая культура»

Возраст учащихся: 3 – 12 лет
Срок реализации: 3 месяца (25
часов)

Автор составитель
Янчук И.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Керчь, 2023 г.



СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	8
2	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.	Учебно-тематический план	9
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы (карта наблюдений)	14
2.5.	Методические материалы	14
2.6.	Список литературы	15



1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 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 предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения - являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем, и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, ребенка, даже если его двигательные возможности резко ограничены

Программа составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. №196 «Об утверждении порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
5. 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.



Новизна. Программа по адаптивной физической культуре представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Программа обеспечивает должный уровень физической подготовленности к независимой самостоятельной жизни. Для компенсации и коррекции нарушений физического развития в школе занятия по адаптивной физической культуре помогают адаптироваться к окружающему миру, т.к. обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью.

Отличительная особенность. Общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре (АФК) разработана в целях сопровождения учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, инвалидов по зрению, занимающихся в Центре. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Общеразвивающая программа АФК включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

Актуальность проблемы и обоснование программы. Адаптивная физическая культура - это физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Цель адаптивной физической культуры направлена:

- на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому учащемуся, имеющему отклонения в состоянии здоровья возможность реализовать свои творческие потенциалы и достичь улучшения результатов;

- на максимальную самореализацию человека в новых условиях, максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния.

Педагогическая целесообразность. Является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Адресат программы – В реализации программы участвуют дети от 3 до 12 лет с ограниченными возможностями здоровья;

Формы обучения – очная.

Методы обучения: упражнения и игры.

Методы воспитания: словесные (с помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты);

наглядные (формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе, методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию



предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.).

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический, занятия по обобщению и систематизации знаний, самостоятельная работа.

Формы проведения занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование; соревнования.

Срок реализации программы - 3 месяца (25 часов)

Режим занятий - продолжительность одного занятия определена программой на срок реализации:

по 30 мин. С 3 до 7 лет - 2 раза в неделю, и рассчитана на 20 занятий.

С 7 до 12 лет – 2 раза в неделю и рассчитана на 30 занятий.

Уровень сложности программы стартовый. Язык обучения по программе – русский язык.

Наполняемость группы: – минимальное количество – 1 человек,
максимальное количество – 3 человека.

1.2. Цель и задачи программы

Целевая группа - дети дошкольного и младшего школьного возраста с различными нарушениями здоровья, поведения и функциями общения.

Цель: формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

Предметные задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- развитие пространственно-временной дифференцировки.
- обогащение словарного запаса.

Метапредметные задачи:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Личностные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья.

- активизация защитных сил организма ребёнка.

- повышение физиологической активности органов и систем организма.

- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.



1.3. Содержание программы

Содержание занятий (возраст с 3 до 6 лет)

1. Вводное занятие: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения занятий физической культуры, правила пожарной безопасности.

2. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Теория: техника выполнения простейших заданий по сохранению равновесия.

Практика: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки, низкому бревну.

3. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Теория: техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

Практика: упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве.

4. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Теория: Лазанье и перелезание с использованием спортивного инвентаря..

Практика: упражнения с использованием различного инвентаря (трубы, шведской стенки и т.д.).

5. «Дыхательная гимнастика»

Теория: понятие органов дыхания и их функций. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

Практика: правильный вдох-выдох, упр-я «Ладшки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

6. «Дыхательная гимнастика»

Практика: правильный вдох-выдох, выполнение дыхательных упражнений в сочетании с звуковой гимнастикой.

7.» Дыхательная гимнастика»

Практика: Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

8. Упражнения на координацию.

Практика: «Упражнения для формирования умения ориентироваться в пространстве собственного тела».

9. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с использованием спортивного инвентаря.

10. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для формирования умения ориентироваться во внешнем пространственном поле с использованием инвентаря и без.

11. Упражнения на координацию

Практика: Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

12. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения с использованием различных видов ходьбы.

13. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Теория: Понятие о брюшном прессе.

Практика: Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием спортивного инвентаря.

14. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями для укрепления брюшного пресса.

15. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Корригирующие упражнения при нарушении осанки. Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

16. Упражнения на гибкость



Теория: Понятие о гибкости.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

17. Упражнения на гибкость

Практика: Суставная гимнастика. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.

18. Пальчиковая гимнастика

Теория: Понятие о пальчиковой гимнастике. Обучение пальчиковым играм «Пальчики», «Осенние листочки».

19. Пальчиковая гимнастика

Практика: Развитие мелкой моторики. Обучение пальчиковым играм «На лесной опушке», «Пальчиковые загадки»

20. Итоговое занятия

Практика: Диагностика физического развития.

Содержание занятий (возраст с 7 до 12 лет)

1. Вводное занятие: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения занятий физической культуры, правила пожарной безопасности.

2. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Практика: Обучения технике правильного дыхания. Обучение основным положениям и движениям головы, рук, ног, туловища.

3. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Практика Упражнение для формирования равновесия.

4. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Практика: Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

5. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Практика: Лазанье и перелезание с использованием спортивного инвентаря.

6. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Практика: Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

7.» Дыхательная гимнастика»

Теория: Обучения технике правильного дыхания

8. Дыхательные упражнения

Практика: Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

9. Дыхательные упражнения

Практика: Обучение дыханию всех типов.

10. Дыхательные упражнения

Практика: Занятие на тренажерах.

11. Дыхательные упражнения

Практика: Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

12. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для формирования умения ориентироваться в пространстве собственного тела.

13. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с использованием спортивного инвентаря.

14. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для формирования умения ориентироваться во внешнем пространственном поле с использованием инвентаря и без.

15. Упражнения на координацию

Практика: Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

16. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения с использованием различных видов ходьбы.



17. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Теория: Понятие о брюшном прессе. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием спортивного инвентаря.

18. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Теория: Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями для укрепления брюшного пресса.

19. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Корректирующие упражнения при нарушении осанки.

20. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Диагностика физического развития.

21. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения для брюшного пресса с гимнастической палкой.

22. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

23. Упражнения на гибкость

Теория: Понятие о гибкости.

24. Упражнения на гибкость

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

25. Упражнения на гибкость

Практика: Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.

26. Упражнения на гибкость

Практика: Суставная гимнастика.

27. Упражнения на гибкость

Практика: Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

28. Пальчиковая гимнастика

Теория: Понятие о пальчиковой гимнастике. Обучение пальчиковым играм «Пальчики», «Осенние листочки».

29. Пальчиковая гимнастика

Практика: Развитие мелкой моторики. Обучение пальчиковым играм «На лесной опушке», «Пальчиковые загадки»

30. Итоговое занятия

Практика: Диагностика физического развития

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- соблюдения правил на занятиях (выполнять на уроке команды педагога);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Метапредметные результаты:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно;
- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной педагогом;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);



- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).



2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» (возрастная группа 3-6 лет)

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	1	1	0
2.	Адаптивная физическая культура	8	4	4
3.	Итоговое занятие. Спортивные игры	1	0	1
ВСЕГО		10	5	5

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» (возрастная группа 7-12 лет)

Таблица 2.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	1	1	0
2.	Адаптивная физическая культура	12	4	8
3.	Итоговое занятие. Спортивные игры	1	0	1
ВСЕГО		15	5	9

Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» (от 3 до 6 лет)

Таблица 1.

№	Название разделов и тем	Количество часов		Дата проведения	Корректуровка
		Теоретические занятия	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
1.	Обще развивающие и корригирующие упражнения.				



	Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития. Обучения технике правильного дыхания. Обучение основным положениям и движениям головы, рук, ног, туловища.	30 мин			
	Упражнение для формирования равновесия.		30 мин		
	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.		30 мин		
	Лазанье и перелезание с использованием спортивного инвентаря.		30 мин		
		30 мин	1 час 30 мин		
2.	Дыхательные упражнения				
	Обучения технике правильного дыхания. Обучение видам дыхательной гимнастики.	30 мин			
	Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.		30 мин		
	Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	1 час		
3.	Упражнения на координацию.				
	Упражнения для формирования умения ориентироваться в пространстве собственного тела.		30 мин		
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с использованием спортивного инвентаря.		30 мин		
	Упражнения для формирования умения ориентироваться во внешнем пространственном поле с использованием инвентаря и без.		30 мин		
	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.		30 мин		
	Упражнения с использованием различных видов ходьбы.		30 мин		
			2 час 30 мин		
4.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.				
	Понятие о брюшном прессе. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием спортивного инвентаря.	30 мин			
	Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями для укрепления брюшного пресса.		30 мин		
	Корректирующие упражнения при нарушении осанки. Игротерапия (коррекционно-развивающие мало		30 мин		



	подвижные игры).				
		30 мин	1 час		
5.	Упражнения на гибкость				
	Понятие о гибкости. Физические упражнения для развития гибкости.	30 мин			
	Суставная гимнастика. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.		30 мин		
		30 мин	30 мин		
6.	Пальчиковая гимнастика.				
	Понятие о пальчиковой гимнастике. Обучение пальчиковым играм «Пальчики», «Осенние листочки».	30 мин			
	Развитие мелкой моторики. Обучение пальчиковым играм «На лесной опушке». «Пальчиковые загадки»		30 мин		
	Диагностика физического развития.		30 мин		
		30 мин	1 час		
	ИТОГО:	10 час			

**Календарно–тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Адаптивная физическая культура»
(от 7 до 12 лет)**

Таблица 2

№	Название разделов и тем	Количество часов		Дата проведения Дата по факту	Коррект ировка
		Теоретические занятия	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
1.	Обще развивающие и корригирующие упражнения.				
	Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития.	30 мин			
	Обучения технике правильного дыхания. Обучение основным положениям и движениям головы, рук, ног, туловища.		30 мин		
	Упражнение для формирования равновесия.		30 мин		
	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.		30 мин		
	Лазанье и перелезание с использованием спортивного инвентаря.		30 мин		
	Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	2 час 30 мин		
2.	Дыхательные упражнения				



	Обучения технике правильного дыхания.	30 мин			
	Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.		30 мин		
	Обучение дыханию всех типов.		30 мин		
	Занятие на тренажерах.		30 мин		
	Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	2 час		
3.	Упражнения на координацию.				
	Упражнения для формирования умения ориентироваться в пространстве собственного тела.		30 мин		
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с использованием спортивного инвентаря.		30 мин		
	Упражнения для формирования умения ориентироваться во внешнем пространственном поле с использованием инвентаря и без.		30 мин		
	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.		30 мин		
	Упражнения с использованием различных видов ходьбы.		30 мин		
	Упражнения для формирования точных, «прицельных» действий в пространственном поле с предметами.		30 мин		
			3 час		
4.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.				
	Понятие о брюшном прессе. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием спортивного инвентаря.	30 мин			
	Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями для укрепления брюшного пресса.		30 мин		
	Корректирующие упражнения при нарушении осанки.		30 мин		
	Упражнения для брюшного пресса с гимнастической палкой.		30 мин		
	Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	2 час		
5.	Упражнения на гибкость				
	Понятие о гибкости.	30 мин			
	Физические упражнения для развития гибкости.		30 мин		
	Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.		30 мин		
	Суставная гимнастика.		30 мин		



	Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	2 час		
б.	Пальчиковая гимнастика.				
	Понятие о пальчиковой гимнастике. Обучение пальчиковым играм «Пальчики», «Осенние листочки».	30 мин			
	Развитие мелкой моторики. Обучение пальчиковым играм «На лесной опушке». «Пальчиковые загадки»		30 ми		
	Диагностика физического развития.		30 мин		
		30 мин	1 час		
	ИТОГО:	15 час			

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие специально оборудованного помещения;
- правильное покрытие пола – ровная поверхность;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- каждый ребенок должен иметь удобную одежду и обувь с фиксированной пяткой для занятия;
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам реабилитации.

2.3. Формы аттестации

Основной вид аттестации – точность и техничность исполнения основного комплекса упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы:

- секундомер;
- измерительная рулетка;
- прибор для измерения гибкости;
- данные тестов;
- обследования функциональной состояния организма обучающихся.

2.5. Методические материалы

литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.



2.6. Список литературы

1. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 1994.
2. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ.ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.
3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб.пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 1999.
4. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2001.
5. Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. — М.: Просвещение, 1991. — С. 88-97.Максимова Е.В.
6. Маланов С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретические и методические материалы. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2001. — 160 с.
7. Мастюкова ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. — М., 1991.
8. Методика Е. Железновой и С. Железнова «Пальчиковые игры» .
9. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. - М.: Теревинф, 2000. — 336 с.
10. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей. — СПб., 1999.
11. Плаксунова Э.В. Использование программы "Моторная азбука" в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — М., 2008. — № 2. — С. 2-5.
12. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания "Моторная азбука" на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. — 2009. — № 4. — С. 67-72.
13. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Бернштейна. — М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. — 288 с.
14. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.
16. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2001.
17. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002.Страковская В. Л.