

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И. Е. Егорова городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Т.В. Романова

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ О.А. Егорова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ГБОУ школы – интернат

им. И.Е.Егорова

г.о. Новокуйбышевск

\_\_\_\_\_ Е.В.Попова

Приказ №88 от 30.08.2022г.

**Программа курса  
внеурочной деятельности  
«Лечебная физкультура»**

**Класс:** 1-4

**Количество часов:** 1 час в неделю, 33 часа в год

**Направленность программы:** коррекционно-развивающая

**Составитель:** заместитель директора по УВР  
Востродымова Наталья Анатольевна

г. Новокуйбышевск, 2022 год

## **Пояснительная записка.**

Нарушение интеллекта у ребенка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры является важным направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотъемлемо от познания окружающего мира, овладение речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности человека. Учащиеся с проблемами интеллекта имеют:

- 1) нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформацию стопы; нарушение в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной ёмкости лёгких; деформацию черепа; лицевого скелета; дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера);
- 2) недостатки в развитии основных движений: неточность в движении в пространстве и времени; неумение выполнять различные ритмические движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений;
- 3) нарушение в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей; быстроты движений; выносливости; скоростно-силовых качеств; подвижности в суставах.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию детей с ОВЗ.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

## **Цели и задачи курса ЛФК:**

Цель программы:

Коррекция и компенсация нарушений физического и психического развития.

Задачи:

### **1. Учебные:**

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

### **2.Коррекционные:**

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

## **Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

## **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Специальной коррекционной программой для обучающихся с умственной отсталостью

для 1 и 1 дополнительного класса предусмотрено на уроки ЛФК 33ч за год, в неделю – 1ч. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист дает рекомендации учителю ЛФК.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### **Основное содержание программы:**

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлексорные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала практика, наиболее эффективны и применимы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимся, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр

### **Место курса в учебном плане:**

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для

учащихся 1-4 классов образовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье.

### **Планируемый результат:**

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;

-

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Изучаемая тема	Кол-во часов	Дата проведения	Средства обучения	Формы Организации урока	Способы Контроля за усвоением знаний и умений	Коррекционные задачи
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
2	Комплекс упражнений для коррекции осанки.	1		Мешочки с песком Рулетка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
3	Комплекс упражнений с фитболом.	1		Рулетка. Мячи для метания.	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений. Воспитание коллективизма
4	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках с выпуклой поверхностью.	1		Гимнастический коврик с выпуклой поверхностью.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Воспитание коллективизма Развитие выносливости

5	Комплекс упражнений на ортопедическом коврике.	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Демонстрация Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
6	Упражнения на гимнастическом треугольнике.	1		Гимнастический треугольник.	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие координации движений
7	Гимнастика для глаз.	1		Мат	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
8	Упражнения с использованием скалодрома.	1		Свисток	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.
9	Игра «Бочче»	1		Маты, стойки, планка.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
10	Упражнения на фитболе.	1		Фитбол	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1		Стенка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие силовых качеств

	Игра «Выше земли».						
12	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Подними предмет».	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
13	ОФП	1		Скамейка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
14	Упражнения в висе спиной к стене.	1		Гимнастическая стенка	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений.
15	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		Маты	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Укрепление мышечного тонуса
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1		Кегли	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
17	Ходьба на носках, на пятках, присед, полуприсед.	1		Скамейка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение	Укрепление свода стопы



18	Катание гимнастических палок.	1		Маты, гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
19	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		Маты, мячи.	Комбинированное занятие	Наблюдение. Демонстрация	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
20	Катание ногами мячей.	1		Маты, мячи резиновые	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Развитие мелкой моторики. Игра «Фигуры из пальцев».	1		Кубики.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики рук
22	Упражнения для укрепления осанки.	1		Мешочек	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости
23	Комплекс упражнений с использованием резиновых мячей	1		Мячи	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
24	Упражнения с обручем.	1		Обручи	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции

25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		Мячи баскетбольные.	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1		Гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение. Демонстрация	Расширение кругозора. Развитие выносливости, ловкости
27	Упражнения с использованием скалодрома	1		Скалодром	Комбинированное занятие.	Замер результата.	Развитие двигательных качеств.
28	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Сдача норматива.	Развитие ловкости.
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Мячи.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
30	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	1		Крышки.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики
31	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений

32	Подъем предметов различной величины.	1		Маты-кубики, мячи, фитболы	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Укрепление мышц
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие ловкости

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 2 класса

Вариант 1

## **Пояснительная записка.**

Нарушение интеллекта у ребенка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры является важным направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотъемлемо от познания окружающего мира, овладение речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности человека. Учащиеся с проблемами интеллекта имеют:

- 1) нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформацию стопы; нарушение в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной ёмкости лёгких; деформацию черепа; лицевого скелета; дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера);
- 2) недостатки в развитии основных движений: неточность в движении в пространстве и времени; неумение выполнять различные ритмические движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений;
- 3) нарушение в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей; быстроты движений; выносливости; скоростно-силовых качеств; подвижности в суставах.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию детей с ОВЗ.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

## **Цели и задачи курса ЛФК:**

Цель программы:

Коррекция и компенсация нарушений физического и психического развития.

Задачи:

1. Учебные:

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

2.Коррекционные:

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

## **Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

## **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Специальной коррекционной программой для обучающихся с умственной отсталостью

для 2 класса предусмотрено на уроки ЛФК 34ч за год, в неделю – 1ч. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист дает рекомендации учителю ЛФК.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### **Основное содержание программы:**

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала практика, наиболее эффективны и применяемы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр

### **Место курса в учебном плане:**

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов образовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье.

### **Планируемый результат:**

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- 

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.



## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Изучаемая тема	Кол-во часов	Дата проведения	Средства обучения	Формы Организации урока	Способы Контроля за усвоением знаний и умений	Коррекционные задачи
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
2	Комплекс упражнений для коррекции осанки.	1		Мешочки с песком Рулетка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
3	Комплекс упражнений с фитболом.	1		Рулетка. Мячи для метания.	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений. Воспитание коллективизма
4	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках с выпуклой поверхностью.	1		Гимнастический коврик с выпуклой поверхностью.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Воспитание коллективизма Развитие выносливости

5	Комплекс упражнений на ортопедическом коврике.	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Демонстрация Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
6	Упражнения на гимнастическом треугольнике.	1		Гимнастический треугольник.	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие координации движений
7	Гимнастика для глаз.	1		Мат	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
8	Упражнения с использованием скалодрома.	1		Свисток	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.
9	Игра «Бочче»	1		Маты, стойки, планка.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
10	Упражнения на фитболе.	1		Фитбол	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1		Стенка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие силовых качеств

	Игра «Выше земли».						
12	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Подними предмет».	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
13	ОФП	1		Скамейка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
14	Упражнения в висе спиной к стене.	1		Гимнастическая стенка	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений.
15	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		Маты	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Укрепление мышечного тонуса
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1		Кегли	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
17	Ходьба на носках, на пятках, присед, полуприсед.	1		Скамейка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение	Укрепление свода стопы

18	Катание гимнастических палок.	1		Маты, гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
19	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		Маты, мячи.	Комбинированное занятие	Наблюдение. Демонстрация	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
20	Катание ногами мячей.	1		Маты, мячи резиновые	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Развитие мелкой моторики. Игра «Фигуры из пальцев».	1		Кубики.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики рук
22	Упражнения для укрепления осанки.	1		Мешочек	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости
23	Комплекс упражнений с использованием резиновых мячей	1		Мячи	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
24	Упражнения с обручем.	1		Обручи	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции

25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		Мячи баскетбольные.	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1		Гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение. Демонстрация	Расширение кругозора. Развитие выносливости, ловкости
27	Упражнения с использованием скалодрома	1		Скалодром	Комбинированное занятие.	Замер результата.	Развитие двигательных качеств.
28	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Сдача норматива.	Развитие ловкости.
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Мячи.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
30	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	1		Крышки.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики
31	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений

32	Подъем предметов различной величины.	1		Маты-кубики, мячи, фитболы	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Укрепление мышц
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие ловкости
34	Упражнения для развития ориентации в пространстве (равновесие)	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Вариант 1

## **Пояснительная записка.**

Нарушение интеллекта у ребенка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры является важным направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотъемлемо от познания окружающего мира, овладение речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности человека. Учащиеся с проблемами интеллекта имеют:

- 1) нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформацию стопы; нарушение в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной ёмкости лёгких; деформацию черепа; лицевого скелета; дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера);
- 2) недостатки в развитии основных движений: неточность в движении в пространстве и времени; неумение выполнять различные ритмические движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений;
- 3) нарушение в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей; быстроты движений; выносливости; скоростно-силовых качеств; подвижности в суставах.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию детей с ОВЗ.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.



## **Цели и задачи курса ЛФК:**

Цель программы:

Коррекция и компенсация нарушений физического и психического развития.

Задачи:

1. Учебные:

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

2.Коррекционные:

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

## **Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

## **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Специальной коррекционной программой для обучающихся с умственной отсталостью для 3 класса предусмотрено на уроки ЛФК 34ч. за год, в неделю – 1ч. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист дает рекомендации учителю ЛФК.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно- гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### **Основное содержание программы:**

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлексорные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала практика, наиболее эффективны и применимы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр

### **Место курса в учебном плане:**

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для

учащихся 1-4 классов образовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье.

### **Планируемый результат:**

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;

-

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Изучаемая тема	Кол-во часов	Дата проведения	Средства обучения	Формы Организации урока	Способы Контроля за усвоением знаний и умений	Коррекционные задачи
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
2	Комплекс упражнений для коррекции осанки.	1		Мешочки с песком Рулетка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
3	Комплекс упражнений с фитболом.	1		Рулетка. Мячи для метания.	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений. Воспитание коллективизма
4	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках с выпуклой поверхностью.	1		Гимнастический коврик с выпуклой поверхностью.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Воспитание коллективизма Развитие выносливости

5	Комплекс упражнений на ортопедическом коврике.	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Демонстрация Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
6	Упражнения на гимнастическом треугольнике.	1		Гимнастический треугольник.	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие координации движений
7	Гимнастика для глаз.	1		Мат	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
8	Упражнения с использованием скалодрома.	1		Свисток	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.
9	Игра «Бочче»	1		Маты, стойки, планка.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
10	Упражнения на фитболе.	1		Фитбол	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1		Стенка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие силовых качеств

	Игра «Выше земли».						
12	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Подними предмет».	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
13	ОФП	1		Скамейка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
14	Упражнения в висе спиной к стене.	1		Гимнастическая стенка	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений.
15	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		Маты	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Укрепление мышечного тонуса
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1		Кегли	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
17	Ходьба на носках, на пятках, присед, полуприсед.	1		Скамейка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение	Укрепление свода стопы

18	Катание гимнастических палок.	1		Маты, гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
19	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		Маты, мячи.	Комбинированное занятие	Наблюдение. Демонстрация	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
20	Катание ногами мячей.	1		Маты, мячи резиновые	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Развитие мелкой моторики. Игра «Фигуры из пальцев».	1		Кубики.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики рук
22	Упражнения для укрепления осанки.	1		Мешочек	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости
23	Комплекс упражнений с использованием резиновых мячей	1		Мячи	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
24	Упражнения с обручем.	1		Обручи	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции

25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		Мячи баскетбольные.	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1		Гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение. Демонстрация	Расширение кругозора. Развитие выносливости, ловкости
27	Упражнения с использованием скалодрома	1		Скалодром	Комбинированное занятие.	Замер результата.	Развитие двигательных качеств.
28	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Сдача норматива.	Развитие ловкости.
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Мячи.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
30	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	1		Крышки.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики
31	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений



32	Подъем предметов различной величины.	1		Маты-кубики, мячи, фитболы	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Укрепление мышц
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие ловкости
34	Упражнения для развития ориентации в пространстве (равновесие)	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Вариант 1

## Пояснительная записка.

Нарушение интеллекта у ребенка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры является важным направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотъемлемо от познания окружающего мира, овладение речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности человека. Учащиеся с проблемами интеллекта имеют:

- 1) нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформацию стопы; нарушение в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной ёмкости лёгких; деформацию черепа; лицевого скелета; дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера);
- 2) недостатки в развитии основных движений: неточность в движении в пространстве и времени; неумение выполнять различные ритмические движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений;
- 3) нарушение в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей; быстроты движений; выносливости; скоростно-силовых качеств; подвижности в суставах.

Специальные занятия по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию детей с ОВЗ.

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

## **Цели и задачи курса ЛФК:**

Цель программы:

Коррекция и компенсация нарушений физического и психического развития.

Задачи:

1. Учебные:

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

2. Коррекционные:

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

**Занятия ЛФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Специальной коррекционной программой для обучающихся с умственной отсталостью для 4 класса предусмотрено на уроки ЛФК 34ч. за год, в неделю – 1ч. Эффективность

оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист дает рекомендации учителю ЛФК.

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

### **Основное содержание программы:**

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Как показала практика, наиболее эффективны и применяемы корригирующие упражнения, направленные на исправления различных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп. Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр

### **Место курса в учебном плане:**

В основу данной программы положена "Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов образовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения и

комплексы занятий по ЛФК для детей с ограничениями в здоровье.

### **Планируемый результат:**

Дети, занимающиеся в группе ЛФК должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- 

Уметь выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- лазание и перелазание;
- принятие правильной осанки;
- ходьбу по ребристой доске;
- ходьбу на носках, на пятках;
- приседания;
- упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Изучаемая тема	Кол-во часов	Дата проведения	Средства обучения	Формы Организации урока	Способы Контроля за усвоением знаний и умений	Коррекционные задачи
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
2	Комплекс упражнений для коррекции осанки.	1		Мешочки с песком Рулетка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
3	Комплекс упражнений с фитболом.	1		Рулетка. Мячи для метания.	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений. Воспитание коллективизма
4	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках с выпуклой поверхностью.	1		Гимнастический коврик с выпуклой поверхностью.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Воспитание коллективизма Развитие выносливости

5	Комплекс упражнений на ортопедическом коврике.	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Демонстрация Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
6	Упражнения на гимнастическом треугольнике.	1		Гимнастический треугольник.	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие координации движений
7	Гимнастика для глаз.	1		Мат	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
8	Упражнения с использованием скалодрома.	1		Свисток	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие двигательных качеств.
9	Игра «Бочче»	1		Маты, стойки, планка.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
10	Упражнения на фитболе.	1		Фитбол	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1		Стенка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие силовых качеств



	Игра «Выше земли».						
12	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Подними предмет».	1		Гимнастические палки	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Формирование правильной осанки
13	ОФП	1		Скамейка	Комбинированное занятие	Беседа. Замер результата.	Формирование правильной осанки Коллективизма
14	Упражнения в висе спиной к стене.	1		Гимнастическая стенка	Комбинированное занятие	Беседа.	Развитие координации движений.
15	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		Маты	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение.	Укрепление мышечного тонуса
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1		Кегли	Комбинированное занятие	Наблюдение	Развитие двигательных качеств.
17	Ходьба на носках, на пятках, присед, полуприсед.	1		Скамейка гимнастическая	Комбинированное занятие	Наблюдение	Укрепление свода стопы

18	Катание гимнастических палок.	1		Маты, гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
19	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		Маты, мячи.	Комбинированное занятие	Наблюдение. Демонстрация	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
20	Катание ногами мячей.	1		Маты, мячи резиновые	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений Укрепление свода стопы
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Развитие мелкой моторики. Игра «Фигуры из пальцев».	1		Кубики.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики рук
22	Упражнения для укрепления осанки.	1		Мешочек	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости
23	Комплекс упражнений с использованием резиновых мячей	1		Мячи	Изучение нового материала.	Беседа.	Расширение кругозора. Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
24	Упражнения с обручем.	1		Обручи	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции

25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		Мячи баскетбольные.	Комбинированное занятие	Беседа. Демонстрация	Развитие координации движений. Развитие ловкости, быстроты реакции
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1		Гимнастические палки.	Комбинированное занятие	Беседа. Наблюдение. Демонстрация	Расширение кругозора. Развитие выносливости, ловкости
27	Упражнения с использованием скалодрома	1		Скалодром	Комбинированное занятие.	Замер результата.	Развитие двигательных качеств.
28	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Сдача норматива.	Развитие ловкости.
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Мячи.	Комбинированное занятие	Демонстрация.	Развитие координации движений
30	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	1		Крышки.	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие мелкой моторики
31	Игра «Бочче»	1		Бочче	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие координации движений

32	Подъем предметов различной величины.	1		Маты-кубики, мячи, фитболы	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Укрепление мышц
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие ловкости
34	Упражнения для развития ориентации в пространстве (равновесие)	1		Гимнастическая скамейка	Комбинированное занятие	Наблюдение.	Развитие предметной ловкости

### Используемая литература:

1. Л.И. Селезнева Программа курса «Лечебная физкультура для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида. Новороссийск, 2008г
2. Л.В. Горелова «Краткий курс лечебной физкультуры и массажа», Ростов на Дону «Феникс»2007г
3. К.Р. Мамедов «Физкультура для учащихся 1- 11 классов специальных медицинских групп» Волгоград, 2008г
4. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «Вако» 2004г
- 5.М.А.Якубович «Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания», Москва, 2006г
- 6.В.Д.Казьмин «Лечебная гимнастика при вашей болезни», Ростов на Дону «Баро-пресс»,2004г
- 7.Е. С. Черник Физическая культура во вспомогательной школе, Москва, «Учебная литература»1997г
- 8.А.А. Дмитриев «Организация двигательной активности умственно отсталых детей», Москва, «Советский спорт» 1991г и др.