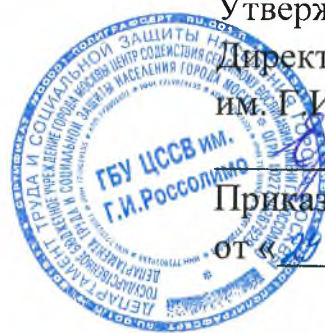


ДТЗН ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ ИМЕНИ Г.И.РОССОЛИМО
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ЦССВ ИМ.Г.И.РОССОЛИМО)

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ им.Г.И. Россолимо
Протокол № 4
от « 29 » сентября 2021 г.



Утверждено
Директор ГБУ ЦССВ
им. Г.И.Россолимо
Е.И. Возжаева
Приказ № 357/1
от « 29 » сентября 2021 г.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Силачи»**
(для лиц с тяжёлыми множественными нарушениями развития)

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 18-23 года
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Маркин Сергей Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Москва
2021

Пояснительная записка

Актуальность, целесообразность программы. Настоящая программа предназначена для занятий с совершеннолетними воспитанниками с тяжелыми множественными нарушениями развития, имеющими выраженную степень интеллектуальной недостаточности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Люди с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих обучающихся отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию. Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и взаимодействию в группе.

Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 40 минут в форме групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий. Возраст занимающихся - 18-23 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Силачи» составлена на основе методик ЛФК, разделов программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений, разделов частных методик адаптивной физической культуры для лиц с интеллектуальной недостаточностью.

Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие занимающихся, укрепление их здоровья, расширение диапазона двигательной активности, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также привитию навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности.

Новизна программы: Лица с тяжелыми множественными нарушениями развития, будут учиться взаимодействовать с тренажерами, познают азы стретчинга и аэробики.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Цель программы: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств,

развитию коммуникативной деятельности и социальных компетенций людей с тяжёлыми множественными нарушениями развития.

Задачи программы:

- повышение физиологической активности систем организма;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных жизненно важных умений, и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Предполагаемые результаты:

Личностные:

- овладение навыками двигательных умений;
- формирование потребности в двигательной активности;
- расширение коммуникативных навыков и альтернативных средств общения;
- развитие положительных эмоций и волевой сферы.

Предметные:

- значение частей тела человека: голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; туловище – спина, грудь, живот, бок, поясница; руки – плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги – колено, стопа, пятка, носок, пальцы;
- как вести себя (техника безопасности) в спортивном зале.

Обучающиеся должны:

- выполнять по команде следующие исходные положения: «лежа» (на спине, на животе, на боку), «сидя» (на скамейке, на стуле, на полу), «стоя» («в основной стойке», «ноги на ширине плеч»);
- выполнять упражнения на блочных тренажерах;
- выполнять базовые шаги в аэробике;
- выполнять растяжку мышц под руководством педагога;
- выполнять дыхательную гимнастику под руководством педагога.

Характеристика двигательной сферы.

У всех людей с отклонениями в развитии имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье, уменьшает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям,

неблагоприятно влияет на развитие всех систем организма и нервно-психической деятельности. Поэтому развитие движений и коррекции двигательных нарушений составляют основу физического воспитания.

В физическом развитии лиц с нарушениями интеллекта, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся людей. Наряду с этим встречается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, большей восприимчивости простудным и инфекционным заболеваниям, а также в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др.

В результате вовремя не формируется контроль за двигательными актами, появляются трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, пространственной ориентировки. У многих возникают сопутствующие движения - синкинезии. При этом нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики (крупной и мелкой).

У большинства занимающихся с ТМНР отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. При беге встречается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованные, движения неритмичны. При этом у некоторых отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство людей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать - ни на двух, ни на одной ноге.

У таких воспитанников имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую прямо перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

Срок реализации программы и её объём: 1 год, 70 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий и особенности организации учебного процесса:

2 занятия в неделю по 40 минут. Занятия могут быть групповыми, подгрупповыми, индивидуальными.

Форма подведения итогов реализации программы. Программа предусматривает вводную промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения занимающихся.

Результативность обучения оценивается только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам

освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися с ТМНР, которые рассматриваются, как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностям обучающихся.

Требования устанавливаются к результатам:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы заносятся в мониторинговую карту (приложение 1), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и включают показатели абилитированности. Личностные результаты абилитированности лиц с тяжелыми множественными нарушениями развития также предполагают:

- осознание себя, как "Я", осознание своей принадлежности к определенному полу, социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально- бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни, умение выполнять посильную работу;

- владение элементарными навыками альтернативной коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения;

- развитие самостоятельности;

- овладение общепринятыми правилами поведения;

- наличие интереса к практической деятельности.

Содержание программы.

Учебно-тематический план.

Таблица тематического распределения количества часов

Раздел	Кол-во занятий
Теоретические сведения	1
Диагностика вводная	1

Аэробика: - базовые шаги в аэробике; - упражнения на фитболе.	15 7 8
Упражнения на блочном тренажере: - упражнения для верхнего плечевого пояса; - упражнения для нижних конечностей.	8 4 4
Упражнения на равновесие	7
Промежуточная диагностика	1
Упражнения для профилактики плоскостопия	9
Партнерная гимнастика	10
Стретчинг: - растяжка мышц верхних конечностей, спины и груди; - растяжка мышц нижних конечностей.	8 5 3
Дыхательная гимнастика	8
Диагностика итоговая	1
Подведение итогов	1
ИТОГО:	70

Содержание учебно-тематического плана

1.Теоретические сведения.

Сведения теоретического характера даются во время занятий.

Содержание:

1. Правила поведения на занятии (техника безопасности).

2. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова - лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище - спина, грудь, живот, бок;
- руки - плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги - бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

3. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, в помещении: вход, стены, потолок, углы, середина, центр, стартовая линия и др.

4. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, тренажеры, турник, гимнастическая скамейка, маты и др.

5. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

6. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опустить(ся); согнуть(ся) -

разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать.

7. Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

2.Аэробика.

Аэробика - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку.

Комплекс упражнений будет выполняться отлично от классических принципов аэробики, в медленном темпе и под руководством педагога. Обязателен контроль самочувствия занимающихся.

Содержание:

Базовые шаги в аэробике:

Марш.

Поднимаем и опускаем ногу на месте.

Потом другой ногой выполняем то же самое.

Это обычный марш на месте, который выполняется на четыре счёта.

Мамб.

Шагните одной ногой вперёд.

Другой на месте.

Одной ногой назад.

Другой ногой на месте.

Это разновидность «марша», при которой основная нога сначала выносится перед собой, а после этого – назад. Причём вторая нога выполняет лишь небольшой подъём и никуда не двигается. А широкое движение совершает только ведущая нога, на которую переносится большая часть веса.

Также есть вариант «мамбо», при котором двигаться нужно по диагонали.

Лидирующая нога движется вперёд по диагонали (для правой ноги – направление перед собой, потом влево, для левой ноги – перед собой, потом вправо). Корпус разворачивается по диагонали.

Вторая нога шагает на месте.

Первая нога назад.

Вторая нога снова на месте.

Здесь перенос центра тяжести такой же, как и в предыдущем варианте.

V-step.

Основная нога двигается вперёд и в сторону (для правой ноги – вперёд и вправо, для левой ноги – зеркально).

Ведомая нога — вперёд и в другую сторону.

Первая нога возвращается в исходное положение.

Ведомая тоже.

Вы словно рисуете на полу символ V.

Cross или перекрёстный.

Лидирующая нога делает шаг накрест (для правой ноги – по диагонали влево, для левой ноги – по диагонали вправо). В отличие от диагонального «мамбо», здесь вам не нужно будет поворачивать корпус, ноги должны перекрещиваться.

Ведомая отступает в сторону (левая в левую сторону, правая в правую).

Верните первую ногу на исходную позицию.

Приставьте вторую к первой.

Это довольно сложное движение для новичков в аэробике. Потребуется немного времени, чтобы привыкнуть к тому, как правильно двигать и ногами, и корпусом.

Step-touch.

Выполняется на два счёта.

Первая нога шагает в сторону.

Вторая приставляется к ней.

Как вы видите, это обычный приставной шаг. Выполняться может сначала в левую сторону, потом в правую, или наоборот.

Double step-touch.

Это два последовательных приставных шага в одну сторону. Техника выполнения такая же, как в step-touch.

Step-tap.

Шагните ногой в сторону.

Другой коснитесь пола перед первой.

Это своего рода шаг-касание. Выполняется на два счёта сначала для правой, потом для левой ноги. Касание должно быть лёгким, без переноса веса.

Chasse.

Первая нога шагает в сторону.

Вторая подставляется к ней.

Первая шагает на месте.

Важно соблюдать так называемый ломаный ритм. На счёт «раз» шагаем в сторону, на счёт «и-два» приставляем ногу и быстро шагаем на месте.

Step-lift.

Шагните в сторону.

Второй ногой сделайте мах назад либо перед собой, либо вбок.

Особенность этого элемента в том, что вторая нога выносится прямой в какую-либо сторону.

Step-kick.

Шагните в сторону.

Вторую ногу разогните в колене, как будто что-то пинаете.

Двигаться нужно быстро, но не слишком резко, чтобы не повредить сустав.

Step-curl.

Первая нога шагает в сторону.

Другая делает захлест (согните в колене назад).

Выполняется поочередно для каждой ноги.

Step-plie.

Выполните шаг в сторону.

Вторую ногу выпрямите и одновременно с этим присядьте на первой ноге.

Название упражнения переводится как приседания. Выполняется для каждой ноги по отдельности.

Step-lunge.

Первая нога шагает вперед, на неё переносится вес тела.

Носок другой ноги должен коснуться пола позади первой.

Это классика аэробики, включаемая практически в каждый комплекс.

Step-knee.

Сделайте одной ногой шаг в сторону.

Другую согните в колене.

Knee-up.

Шаг первой ногой перед собой.

Вторую ногу согните в колене.

Поочередно верните ноги в начальное положение.

3. Упражнения на фитбол мяче:

Подъемы таза.

Положите мяч, лягте перед ним на спину, а ноги закиньте на фитбол. В исходном положении стопы не должны касаться гимнастического мяча. Теперь поднимайте таз вверх, подкатывая шар к себе ногами. Достигнув высшей точки, задержитесь в ней на пару секунд и вернитесь в исходное положение.

Наклоны в стороны.

Снова лягте на спину, фитбол разместите между ног и поднимите ноги вверх вместе с ним, руками упритесь в пол. Теперь наклоните ноги влево, не отрывая плечевой отдел от пола, затем сделайте наклон вправо и вернитесь в исходное положение. Один повтор вы сделали.

Скручивания с фитболом.

Продолжайте лежать на полу. Зажмите гимнастический мяч между ног, руки за голову. Делайте скручивания, поднимая ноги таз вверх.

Так же ОРУ с фитболом в разных исходных положениях и упражнения на координацию.

4.Силовые упражнения на блочных тренажерах.

Эти упражнения будут направлены на основные мышечные группы. Выполняться будут на блочных тренажерах, вес минимальный и в пассивной или в пассивно-активной форме.

Содержание:

Упражнения для верхнего плечевого пояса;

Упражнения на тренажерах; флексия и экстензия предплечья, на блочном тренажере; Тяга узким и широким хватом; Отведение и приведение плеча.

Упражнения для нижних конечностей;

Флексия и экстензия бедра и голени; Подъемы на носки стоя; Отведение и приведение бедра; Упражнения для стоп.

5. Упражнения на равновесие.

Здесь собраны упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, коррекции недостатков психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

Содержание:

Стойка на одной ноге: руки вдоль тела, рука на пояс, руки в стороны, вверх. Стойка на носках. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, флажок, гимнастическая палка), а также с перешагиванием через предметы. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска различными способами гимнастических палок, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

6. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения будут в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Плоская стопа довольно часто встречается у лиц с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Чаще плоскостопия встречается у соматически ослабленных и тучных обучающихся, хотя природа его возникновения может быть разной.

Содержание:

- *упражнения в исходном положении лёжа*: оттягивание носков; стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно; поочерёдное приподнимание пяток от опоры; ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга; отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы; круговое движение стоп; скольжение стопой по голени другой ноги;

- *упражнения в исходном положении сидя*: ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно; поднятие пятки одной ноги и носка другой; катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика;

максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; в упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой;

- *упражнения в исходном положении стоя*: приподнимание на носках вместе и попеременно; перекал с пятки на носок и обратно; полу присед и присед на носках; полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе;

- *упражнения в ходьбе*: ходьба на носках; на наружном своде стопы; на носках в полуприседе; с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь; на носках с высоким подниманием бедер; по гимнастической палке вдоль и поперек; ходьба по балансировочной дорожке. Поставить левую (правую) ногу на носок – поочередная смена положения в быстром темпе. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

7.Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле».

Комплекс выполняется в положении сидя, лежа или на боку, в результате чего любые нагрузки на суставы становятся минимальными. Реабилитационные упражнения в партере подбираются индивидуально, поскольку некоторым людям нужна более сильная нагрузка, а другие предпочитают спокойные движения. В ходе тренировки прорабатываются все группы мышц.

В результате партерных занятий восстанавливается эластичность связок, подвижность суставов. Гимнастика всегда выполняется в медленном ритме с правильным дыханием, чтобы в правильном ритме происходило кровообращение опорно-двигательной системы.

Содержание:

Лягте на спину. Поднимайте на выдохе прямые ноги на 90 градусов 20 раз, не касаясь пола. Сядьте на пол. Руками упритесь сзади. На выдохе начинайте выполнять 20 махов ногами вертикальными ножницами и 20 махов – горизонтальными. Лягте на спину. Согните руки за головой. Поднимая голову и плечи, потянитесь к левому колену правым локтем 20 раз. После сделайте то же самое в другую сторону. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз; Уголок: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках); «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища; "Лодочка". Перекалы на животе вперед и обратно; лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение; сидя, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты. Поочередные наклоны к одной и другой ноге (растягивает боковые мышцы корпуса, улучшает подвижность суставов позвоночника). Стоя на коленях, поднимаем спину вверх затем прогнуться

(развивает гибкость позвоночника и шейных позвонков). Лежа на спине выгнуть корпус вверх, опираясь на плечи и стопы. Затем вернуться в исходное положение (укрепляет мышцы спины и ягодичные мышцы). Лежа на спине обе ноги подняты вверх. Опускаем правую ногу в сторону, затем поднимаем ее в исходное положение, затем опускаем левую ногу в сторону и возвращаем ее в исходное положение. Сидя, ноги поднять на 45 градусов. Поочередно скрещивать ноги (укрепляет все группы мышц ног, живота). Лежа на животе, поднимаем ноги, согнутые в коленях вверх, и захватываем руками щиколотки (развивает гибкость поясничного и плечевого сустава и мышц спины).

8.Стретчинг.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме. Регулярные занятия этим видом спортивного стиля способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами.

Содержание:

Растяжка мышц верхних конечностей, спины и груди.

Выпрямите руку, прижмите ее чуть выше грудной клетки (параллельно полу), ладонью второй руки обопритесь на локтевой сустав и в качестве рычага попытайтесь максимально направить в противоположную сторону. Зафиксируйте положение минимум на 10 секунд, затем поменяйте руку. Важно при этом не поворачивать корпус; Заведите правую руку за спину, левой рукой ухватитесь за ее запястье и отведите как можно дальше назад. Делайте это плавно и без резких движений. В пиковой точке остановитесь и зафиксируйте положение хотя бы на 10 секунд, затем поменяйте руку и сделайте тоже самое; Обопритесь одной рукой о стену, опустите плечо и медленно развернитесь в противоположную сторону. Затем повторите действие с другой рукой; Обопритесь ладонями рук о стену, затем начните отходить от стены, нагибая корпус как можно ниже, чтобы он стал параллелен полу. Следите за тем, чтобы ваши ладони не сползли вниз и оставались выше корпуса. Голова должна образовать прямую линию с туловищем, взгляд устремлен на пол; Встаньте прямо, ноги разместите на ширине плеч. Начинайте выполнять медленные наклоны в стороны. Убедитесь, что ваш корпус не прогибается при этом вперед или назад. Сделайте по 10 повторений на

каждую сторону; для растяжки широчайших мышц спины и межпозвоночных дисков подходит «поза ребенка», она часто используется в йоге. Займите положение на полу, стопы и колени должны быть собраны вместе, опустите таз на пятки, а затем на выдохе медленно опускайтесь вниз с выпрямленными руками, пока лоб не коснется пола. Зафиксируйте это положение на 10-20 секунд и вернитесь в исходную позицию; опуститесь на колени, сядьте на пятки и руками тянитесь вперед, ладони должны быть прижаты к полу. Проследите, чтобы руки и ноги были на ширине плеч. Из этого положения плавно поднимайтесь вверх, соблюдая важное условие – спина должна оставаться ровной. Если у вас не хватает растяжки, отрывайте пятки от пола или согните ноги в коленях.

Растяжка мышц нижних конечностей, пресса.

Встаньте на колени, чтобы ноги были на ширине таза, медленно отклоняйтесь назад, а руками обопритесь о пятки. Грудная клетка должна быть устремлена вверх, голова запрокинута назад, а лопатки сведены вместе. Оставайтесь в этом положении на 15 секунд; Руки можно держать опущенными или поднять, взгляд должен быть устремлен вверх. Подобный эффект также можно получить от упражнения «собака мордой вверх», которая выполняется лежа на коврике; Растяжка мышц тазового дна можно осуществить с помощью простого упражнения. Сядьте на пол, широко расставьте ноги, чтобы они не сгибались в коленях и плотно прилегали к полу. Затем начните наклоняться вперед, в стороны (к голени) и назад поочередно; Сядьте на коврик, разведите ноги в стороны, а затем соедините стопы. При этом ступни должны быть расположены максимально близко к паховой области, а колени не отрываться от пола, но последнее достигается со временем. Следите за тем, чтобы спина при этом оставалась ровной. Упражнение можно усложнить, выполняя в бабочке наклоны вперед; Встаньте на одно колено и возьмитесь рукой за голень или пальцы ноги, расположенной сзади, притяните пятку как можно ближе к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы и зафиксируйте положение, затем повторите с другой ногой.

9. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – это определенный комплекс упражнений для дыхания, которые применяются в профилактике и лечении заболеваний. Упражнения помогают при борьбе с бронхитом и астмой, хронической усталостью и бессонницей. Дыхательная гимнастика улучшает общее состояние организма: у человека нормализуется сон, улучшается концентрация внимания, повышается активность и продуктивность.

Содержание:

И.П. (исходное положение) – лёжа на спине, ладони на животе (пальцами контролировать напряжение живота);

1–3 – вдох, выпячивая живот (брюшное дыхание);

4–8 – выдох, напрягая мышцы живота и втягивая живот.

И.П. – стоя ноги врозь с полу-наклоном, руки за голову

1 – продолжать вдох, выпрямляясь;

- 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот;
- 4 – начать выдох, полу-наклоняясь;
- 5–7 – продолжать выдох, втягивая живот;
- 8 – закончить выдох и начать вдох, полу-выпрямляясь в И.П.

И.П. – сидя, подложив подушку сзади;

- 1 – продолжать вдох, ложась на спину (на подушку);
- 2–3 – заканчивать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку;
- 4 – начать выдох, садясь;
- 5–7 – продолжить выдох, наклоняясь вперед;
- 8 – закончить выдох и начать вдох, выпрямляясь;

Руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх - медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз - медленный выдох носом; Руки свободно висят, поднять плечи вверх, максимально растянуть диафрагму - медленный вдох носом. Резко опустить плечи, расслабив их - быстрый выдох ртом; Руки на поясе, большие пальцы - в сторону поясницы. Свести локти вперед, не наклоня туловище, кисти скользят по поясу - медленный вдох носом. Отвести локти назад, соединив большие пальцы на пояснице, максимально свести локти - медленный выдох ртом; Руки свободно висят. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед - медленный вдох носом. Обнять себя за плечи с максимальной силой - медленный выдох ртом; Руки на коленях ладонями вверх. Сжать кулаки с максимальной силой - медленный вдох носом. Разжать кулаки - медленный выдох ртом; Кисти рук у плеч, локти прижаты к ребрам. Резко опустить руки вниз, пальцы максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут - быстрый вдох носом. Руки расслабить, кисти вернуть к плечам - медленный выдох ртом, губы трубочкой; Пальцы в замке на животе. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, пальцы рук остаются в замке, локти выпрямлены, голова в наклоне вперед, руки на уровне плеч - медленный вдох носом. Быстро опустить руки - быстрый выдох ртом.

Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

Формы, методы и технологии.

Современные подходы к работе с людьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения в пространстве зала, ЦССВ. Физическое сопровождение включает в себя: правильно организованное рабочее место; индивидуальный ортопедический режим; использование техник и приемов перемещения. Адаптивная физическая культура (АФК) для лиц с ТМНР является направленным педагогическим процессом, а также методом активной терапии. Следовательно, физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при

определении режима деятельности учащегося. В каждом из разделов материал излагается по принципу от простых навыков к более сложным. При этом не предполагается, что в процессе обучения занимающийся плавно переходит от одного раздела к другому или в рамках одного раздела двигается от первого пункта к последнему. Педагог должен сам выбрать из предложенного содержания актуальные темы для работы.

Занятия по структуре состоят из трёх основных частей: вводной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

В группах АФК служит важным фактором в реализации коммуникативных и эмоциональных навыков ученика, что важно для развития общей двигательной активности.

Неотъемлемым является контроль за физическим состоянием и физической подготовкой, который позволяет выявить динамику развития. По результатам итоговой диагностики проводится качественный анализ изменений двигательной сферы, корректируются условия и форма занятий, методы, приемы и степень сложности заданий.

На основе данных мониторинга на каждого занимающегося можно сделать вывод о результатах обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

Формы контроля.

К формам контроля можно отнести: текущий контроль, когда педагог в процессе наблюдения формирует представления о качестве освоения умений и навыков на занятии.

Тематический контроль: проводится после каждой пройденной темы, по средствам наблюдения.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие - по специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. На основе данных мониторинга на каждого воспитанника можно сделать вывод о результатах обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

Оценочный материал: приложение 1.

Календарный учебный график
студии дополнительного образования «Силачи»
 Группы: 1, 2, 3

№ п/п	Раздел	Кол-во занятий	Дата	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1, 2.	Теоретические сведения: Правила поведения на занятии (техника безопасности). Закрепление знаний о строении тела и его частях Знания о пространственной ориентации в спортивном зале Диагностика обучающихся	1	3.10.2021	Комбинированное	Спортивный зал	Мониторинг
3.	Аэробика:	9				
	<i>Базовые шаги в аэробике</i> Марш, Мамбо, V-степ. Кnee-up, step-tap	5 1	5.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Тематический контроль
	Степ-touch, double step-touch	1	10.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Step-lift, step-kick	1	12.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Step-curl, step-plie	1	17.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Текущий контроль
	Step-tap, chasse	1	19.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	<i>Упражнения на фитболе</i> ОРУ на фитболе	4 1	24.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Прыжки на футбольном мяче.	1	26.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Текущий контроль
	Упражнения на координацию на фитболе	1	31.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Упражнения с фитболом в руках	1	2.11.2021	Практическое	Спортивный зал	Тематический контроль
4.	Упражнения на блочном тренажере	8				

	Упражнения для верхнего плечевого пояса Пассивные упражнения на блочном тренажере	1	4	9.11.2021	Практическое	Тренажерны й зал	Наблюдение
	Пассивно- активные упражнения на блочном тренажере	1		14.11.202 1	Практическое	Тренажерны й зал	Текущий контроль
	Пассивные упражнения на блочном тренажере	1		16.11.202 1	Практическое	Тренажерны й зал	Наблюдение
	Пассивно- активные упражнения на блочном тренажере	1		21.11.202 1	Практическое	Тренажерны й зал	Тематически й контроль
	Упражнения для нижних конечностей Пассивные упражнения на блочном тренажере	1	4	23.11.202 1	Практическое	Тренажерны й зал	Наблюдение
	Пассивно- активные упражнения на блочном тренажере	1		28.11.202 1	Практическое	Тренажерны й зал	Текущий контроль
	Пассивные упражнения на блочном тренажере	1		30.11.202 1	Практическое	Тренажерны й зал	Наблюдение
	Пассивно- активные упражнения на блочном тренажере	1		5.12.2021	Практическое	Тренажерны й зал	Тематически й контроль
5.	Упражнения на равновесие	6					
	Стойки на ногах. Стойки на носках. Ходьба на носках.	1		7.12.2021	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Ходьба по гимнастической	1		12.12.202 1	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль

	скамье.					
	Удержание равновесия на различных поверхностях	1	14.12.2021	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Ходьба приставным шагом на гимнастической скамье	1	19.12.2021	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения на полусферах	1	21.12.2021	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Стойки на ногах. Стойки на носках. Ходьба на носках.	1	26.12.2021	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
6.	Промежуточная диагностика	1	28.12.2021	Практическое	Зал АФК	Мониторинг
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	8				
	Упражнения в исходном положении сидя.	1	11.01.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении лёжа.	1	16.01.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения сидя с тактильным мячом.	1	18.01.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения сидя с гимнастической палкой	1	23.01.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении стоя.	1	25.01.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в ходьбе.	1	30.01.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Применение правильных статических поз	1	1.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения сидя с гимнастической палкой	1	6.02.2022	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
8.	Партерная гимнастика	10				
	Упражнения в исходном положении лежа на полу	1	8.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в	1	13.02.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий

	исходном положении лежа на спине		2			контроль
	Упражнения в исходном положении коленно-кистевое	1	15.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении коленно-локтевое	1	20.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении лежа на боку	1	22.02.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении сидя.	1	27.02.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении лежа на животе	1	1.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении коленно-кистевое	1	13.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения сидя с гимнастической палкой	1	15.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении лежа на спине	1	20.03.2022	Практическое		Тематический контроль
9.	Стретчинг	8				
	<i>Растяжка мышц верхних конечностей, спины и груди.</i> Растягивающие упражнения для мышц верхних конечностей	5 1	22.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Растягивающие упражнения для мышц спины	1	27.03.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Растягивающие упражнения мышц рук и груди	1	29.03.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль

	Растягивающие упражнения для мышц верхних конечностей	1	3.04.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Растягивающие упражнения для мышц спины	1	5.04.2022	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
	Растяжка мышц нижних конечностей, пресса. Растягивающие упражнения для мышц ног	1 3	10.04.2022 2	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Растягивающие упражнения для мышц ног	1	12.04.2022 2	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Растягивающие упражнения для мышц ног	1	17.04.2022 2	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
10.	Дыхательная гимнастика	7				
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	19.04.2022 2	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	24.04.2022 2	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	26.04.2022 2	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	15.05.2022 2	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	17.05.2022 2	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс дыхательной гимнастики с	1	22.05.2022 2	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль

	элементами полного дыхания					
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	24.05.202 2	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
11.	Диагностика итоговая	1	29.05.202 2	Практическое	Зал АФК	Мониторинг
12.	Подведение итогов	1	31.05.202 2	Теоретическое	Зал АФК	Наблюдение

Календарный учебный график
студии дополнительного образования «Силачи»
Группа 4, 5

№ п/п	Раздел	Кол-во занятий	Дата	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1, 2.	Теоретические сведения: Правила поведения на занятии (техника безопасности). Закрепление знаний о строении тела и его частях Знания о пространственной ориентации в спортивном зале Диагностика обучающихся	1	3.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
3	Аэробика	9				
	<i>Базовые шаги в аэробике</i> Марш, Мамбо, V- степ. Knee-up, step-tap	5 1	6.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Тематический контроль
	Степ-touch, double step-touch	1	10.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Step-lift, step-kick	1	13.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Step-curl, step-plies	1	17.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Текущий контроль
	Step-tap, chasse	1	20.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	<i>Упражнения на фитболе</i> ОРУ на фитболе	4 1	24.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Прыжки на	1	27.10.2021	Практическое	Спортивный	Текущий

	фитбольном мяче.				зал	контроль
	Упражнения на координацию на фитболе	1	31.10.2021	Практическое	Спортивный зал	Наблюдение
	Упражнения с фитболом в руках	1	3.11.2021	Практическое	Спортивный зал	Тематический контроль
4.	Упражнения на блочном тренажере	8				
	<i>Упражнения для верхнего плечевого пояса</i> Пассивные упражнения на блочном тренажере	1 4	10.11.2021	Практическое	Тренажерный зал	Наблюдение
	Пассивно-активные упражнения на блочном тренажере	1	14.11.2021	Практическое	Тренажерный зал	Текущий контроль
	Пассивные упражнения на блочном тренажере	1	17.11.2021	Практическое	Тренажерный зал	Наблюдение
	Пассивно-активные упражнения на блочном тренажере	1	21.11.2021	Практическое	Тренажерный зал	Тематический контроль
	<i>Упражнения для нижних конечностей</i> Пассивные упражнения на блочном тренажере	1 4	24.11.2021	Практическое	Тренажерный зал	Наблюдение
	Пассивно-активные упражнения на блочном тренажере	1	28.11.2021	Практическое	Тренажерный зал	Текущий контроль
	Пассивные упражнения на блочном тренажере	1	1.12.2021	Практическое	Тренажерный зал	Наблюдение

	Пассивно-активные упражнения на блочном тренажере	1	5.12.2021	Практическое	Тренажерный зал	Тематический контроль
5.	Упражнения на равновесие	6				
	Стойки на ногах. Стойки на носках. Ходьба на носках.	1	8.12.2021	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Ходьба по гимнастической скамье.	1	12.12.2021	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Удержание равновесия на различных поверхностях	1	15.12.2021	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Ходьба приставным шагом на гимнастической скамье	1	19.12.2021	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения на полусферах	1	22.12.2021	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Стойки на ногах. Стойки на носках. Ходьба на носках.	1	26.12.2021	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
6.	Промежуточная диагностика	1	29.12.2021	Практическое	Зал АФК	Мониторинг
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	8				
	Упражнения в исходном положении сидя.	1	12.01.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении лёжа.	1	16.01.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения сидя с тактильным мячом.	1	19.01.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения сидя с гимнастической палкой	1	23.01.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении стоя.	1	26.01.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в ходьбе.	1	30.01.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Применение	1	2.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение

	правильных статических поз					
	Упражнения сидя с гимнастической палкой	1	6.02.2022	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
8.	Партерная гимнастика	10				
	Упражнения в исходном положении лежа на полу	1	9.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении лежа на спине	1	13.02.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении коленно-кистевое	1	16.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении коленно-локтевое	1	20.02.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении сидя.	1	27.02.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении лежа на животе	1	2.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении коленно-кистевое	1	9.03.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Упражнения в исходном положении лежа на боку	1	13.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения сидя с гимнастической палкой	1	16.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Упражнения в исходном положении лежа на спине	1	20.03.2022	Практическое		Тематический контроль
9.	Стретчинг	8				
	<i>Растяжка мышц верхних конечностей,</i>	4 1	23.03.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение

	спины и груди. Растягивающие упражнения для мышц верхних конечностей					
	Растягивающие упражнения для мышц спины	1	27.03.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Растягивающие упражнения для мышц рук и груди	1	30.03.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Растягивающие упражнения для мышц верхних конечностей	1	3.04.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Растягивающие упражнения для мышц спины	1	6.04.2022	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
	Растяжка мышц нижних конечностей, пресса. Растягивающие упражнения для мышц ног	1 3	10.04.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Растягивающие упражнения для мышц ног	1	13.04.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Растягивающие упражнения для мышц ног	1	17.04.2022	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
10.	Дыхательная гимнастика	8				
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	20.04.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	24.04.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	27.04.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс	1	4.05.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий

	дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания					контроль
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	11.05.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	15.05.2022	Практическое	Зал АФК	Текущий контроль
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	18.05.2022	Практическое	Зал АФК	Наблюдение
	Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания	1	22.05.2022	Практическое	Зал АФК	Тематический контроль
11.	Диагностика.	1	25.05.2022	Практическое	Зал АФК	Мониторинг
12.	Подведение итогов	1	29.05.2022	Теоретическое	Зал АФК	Наблюдение

Материально-техническое обеспечение программы

Помещения:

- тренажерный зал – 25 м²;
- зал АФК- 30 м²;
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- спортивный зал.

Оборудование:

- скамья гимнастическая – 1 шт.;
- скамья наклонная – 1 шт.;
- тренажер силовой блочный – 3 шт.;
- манжеты- 2 шт.;
- коврик гимнастический;
- гимнастические палки – 4 шт.;
- мячи разного размера – 4 шт.;
- тактильный мяч – 1 шт.;
- фитбол – 2 шт.;
- резиновые разметчики.

Список используемой литературы

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата. Методическое пособие / Под редакцией А.А. Потапчук. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 228 с.
2. Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития: Программы С.В. Андреева, С.Н. Бахарева, Е.А. Виноградова и др. / Под ред. А.М. Царева. Псков: издательство АНО «Центр социального проектирования «Возрождение», 2004.
3. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б.Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др.; под ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011.- 480 с.
4. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 класс) / А.Н. Асикритов - СПб.: Владос. Северо-Запад, 2013 – 86 с.
5. Проект программы «Сенсорная стимуляция детей и подростков с глубокой умственной отсталостью» / Под редакцией Л.Б. Баряевой и Н.Н. Яковлевой, допущенной к использованию в образовательных учреждениях Научно-методическим экспертным советом Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования 19.09.2012 года.
6. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями: учеб. пособие/ Ростомашвили Л.Н. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
7. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов реабилитации и студентов / под редакцией Е.В. Ключковой. – М.: Теревинф, 2009.
8. Шапкава Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.

МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА ВОСПИТАННИКА(ЦЫ)

ФИО _____

Дата рождения _____

Дата поступления _____

Диагноз _____

Показатели развития навыка	Дата проведения мониторинга		
ВОЗМОЖНОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ			
Владение средствами коммуникации 0 - на данный момент задача не актуальна; 1 – общение посредством эмоциональных и двигательных реакций; 2 – использование естественных жестов; 3 –использование специальных жестов; 4 –использование пиктограммы; 5 –использование речевых средств общения;			
ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
Элементы предметной деятельности 0 - отсутствие предметно-манипулятивных действий; 1 – неспецифические манипуляции; 2 – специфические нецеленаправленные манипуляции; 3 – целенаправленные действия с предметами; 4 – выполнение действий по образцу;			
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ			
Эмоционально-волевые проявления 0 – на данный момент задача не актуальна; 1 – привлекает внимание к деятельности педагога; 2 – включается в совместную деятельность с педагогом; 3 – проявляет устойчивый интерес к совместной деятельности; 4 – проявляет активность в деятельности с педагогом; 5 – устойчивая мотивация к совместной деятельности;			
СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АБИЛИТАЦИЯ			
0 – на данный момент задача не актуальна; 1 – преодоление страха в незнакомом помещении; 2 – коррекция повышенной возбудимости на новые сенсомоторные возбудители; 3 – включение в исполнительскую деятельность; 4 – участие в коллективных выступлениях; 5 – исполнение сольных ролей;			