

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ МЕТОДАМИ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	8
ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ .....	11
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	11
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ .....	13
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	13
Список литературы .....	17
Приложение .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы.** По данным мировой и отечественной статистики число детей с особыми образовательными потребностями неуклонно растёт. В связи с этим актуальность решения проблем коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ приобретает особое значение. Перед специалистами образовательных организаций стоят важные и ответственные задачи – обеспечить в процессе обучения и воспитания всестороннее развитие каждого ребёнка, целью которого является социальная адаптация и интеграция детей с особыми образовательными потребностями в современном обществе. Зачастую дети с различными отклонениями в развитии, в силу наличия основного дефекта и/или вторичных двигательных нарушений, ограничены в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального, гармоничного физического развития. Специалист по физической культуре образовательной организации, реализующей инклюзивное образование (адаптированные образовательные программы), должен быть более всего заинтересован в повышении оздоровительной и коррекционной роли физического воспитания. Адаптивная физическая культура (АФК)- это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет отличительные особенности, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры определяются медико-физиологическими и психологическими особенностями детей разных нозологических групп, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы, специальными

методическими принципами работы с данной категорией детей, а также коррекционной направленностью педагогического процесса.

**Характеристика целевой группы.** Значительную долю среди детей с особыми образовательными потребностями составляют обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), характеризующуюся в целом задержками формирования, недоразвитием, нарушениями или утратой двигательных функций. НОДА могут носить как врожденный, так и приобретенный характер, имеют разные причины и разную степень выраженности: от незначительных деформаций и парезов до серьезных расстройств статодинамических функций, обусловленных различными патогенетическими факторами. Отклонения в развитии у детей с патологией опорно-двигательного аппарата отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений. Любые двигательные расстройства неизбежно приводят к ограничениям в полноценной реализации двигательного поведения. Это неблагоприятно сказывается на развитии и функциональном формировании всех систем организма на всех этапах онтогенеза, но приобретает особое значение в младшем школьном возрасте, когда происходит активное созревание высших корковых функций, формирование адаптивных возможностей организма в условиях значительных изменений социальной среды.

Дети с НОДА составляют широкую и неоднородную группу, которую в психолого-педагогическом отношении можно условно разделить на 2 категории, которые нуждаются в различных вариантах коррекционной работы в условиях образовательного учреждения:

1. Дети с неврологическим характером двигательных нарушений, обусловленных органическим поражением двигательных структур центральной нервной системы. Большую часть этой категории составляют дети с ДЦП, у которых двигательные расстройства часто сочетаются с отклонениями в развитии когнитивных, речевых функций, эмоционально-волевой сферы.

2. Дети с ортопедическим характером двигательных расстройств, которые обычно не имеют выраженных нарушений психического развития. У некоторых из них могут быть парциально нарушены отдельные корковые функции, особенно зрительно-пространственные представления и зрительно-моторная координация.

Несмотря на многообразие возможных нарушений, дети с НОДА в младшем школьном возрасте характеризуются некоторыми общими

особенностями. В первую очередь, это недостаточная сформированность координационных способностей как готовности к оптимальному управлению двигательными действиями. К таким способностям относятся способность к пространственной ориентации, сенсомоторному реагированию, равновесию и статокINETической устойчивости, ритму, скорости перестроения двигательной деятельности, к согласованию движений, к произвольному сокращению и расслаблению мышц, в том числе, в мелкой моторике. Важнейшим психофизиологическим фактором, обуславливающим несовершенство координации, является нарушение эффективности функциональных взаимодействий между полушариями головного мозга. Еще одной общей особенностью детей с НОДА является наличие нарушений осанки и свода стопы разной степени выраженности, которые могут присутствовать как в структуре первичных расстройств, так и формироваться вторично вследствие нарушений мышечной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся начальной школы (возрастной диапазон 7-11 лет) с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1; 6.2.).

**Отличительные особенности программы.** Включение в организованную двигательную активность обучающихся с НОДА различных физических упражнений коррекционно-развивающей направленности с учетом особенностей контингента будет способствовать улучшению состояния их физического здоровья, успешной социальной адаптации к обучению. Таковую деятельность можно осуществлять в рамках дополнительных занятий по адаптивной физической культуре (АФК) в соответствии с предлагаемой специально разработанной программой.

Программа используется как дополнение к реализуемой адаптированной образовательной программе по физической культуре.

В основе программы лежит индивидуально-дифференцированный и коррекционно-развивающий комплексный подход.

Индивидуально-дифференцированный компонент заключается в корректировке учебного плана с учётом индивидуальных физических, функциональных и психологических особенностей развития обучающихся на основе данных диагностики.

Коррекционно-развивающий подход включает развитие физических качеств и функциональных возможностей, коррекцию имеющихся и выявленных при диагностике нарушений ОДА.

Под комплексностью понимается использование различных средств и методов, направленных на всестороннее, гармоничное морфофункциональное и психофизиологическое развитие обучающихся.

Дополнительная программа рассчитана на 72 часа (2 занятия в неделю) и состоит из следующих **блоков**:

1. Диагностический (диагностика физического и психомоторного развития, физической подготовленности и функционального состояния);
2. Общеразвивающий (развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей организма);
3. Коррекционно-развивающий (мероприятия, направленные на нормализацию психомоторного развития, пространственной и двигательной координации, мелкой моторики);
4. Коррекционно-профилактический (коррекция и профилактика нарушений физического развития: нарушений осанки, плоскостопия, дисгармоничного физического развития).
5. Воспитательно-развивающий (воспитание нравственных и волевых качеств, формирование мотиваций на ЗОЖ и коррекцию имеющихся нарушений здоровья, повышение уровня социализации).

**Цель программы:** коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, гармоничное развитие двигательных способностей, повышение уровня физического здоровья и социальной адаптации обучающихся с НОДА.

**Общие задачи** (образовательные, воспитательные, развивающие):

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– повышение уровня организованной двигательной активности у детей с НОДА;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

– формирование знаний в области физической культуры личности;

– создание устойчивой мотивации на укрепление и развитие физического здоровья у обучающихся;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, социализация, воспитание любознательности, активности и самостоятельности;

– формирование у родителей (законных представителей) компетенций по сопровождению коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья обучающихся вне образовательного учреждения.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

– коррекция техники основных движений;

– коррекция и развитие координационных способностей, согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– стимуляция развития межполушарных взаимодействий средствами адаптивной физической культуры;

– профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия;

– обеспечение дифференцированного подхода при занятиях адаптивной физической культурой на основе результатов диагностики психофизиологических особенностей физических качеств и физического развития;

**Нормативная база программы.** При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

2. Статья 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача от 29 декабря 2010 года N 189 (с изменениями на 22 мая 2019 года).

## **СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Кадровое обеспечение** (характеристика необходимой квалификации кадров педагогов, реализующих дополнительную образовательную программу по адаптивной физической культуре)

*Требования к специалисту по физической культуре:*

- высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы;
- среднее профессиональное образование и стаж работы в области физкультуры и спорта не менее 2 лет.

При любом варианте базовой профессиональной подготовки учитель должен обязательно пройти переподготовку или повышение квалификации в области адаптивной физкультуры, подтвержденные документом установленного образца.

**Участие различных категорий работников школы в реализации программы**

*Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль, материально-техническое оснащение;
- общее руководство и контроль за проведением мониторинга физического здоровья обучающихся;
- организация и контроль проведения занятий по адаптивной физкультуре;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация совместной работы учителей по физической культуре, классных руководителей, психологической службы и родителей в осуществлении задач дополнительной программы по адаптивной физической культуре для учащихся начальных классов;
- организация просветительской и консультационной работы с родителями.



*Функции медицинского работника школы:*

- проведение мониторинга показателей физического здоровья и развития обучающихся;
- анализ анамнестических данных и индивидуальных медицинских карт обучающихся с целью определения противопоказаний к занятиям по программе.

*Функции специалиста по физической культуре:*

- подбор и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для обучающихся с учётом результатов диагностики;
- проведение занятий по адаптивной физической культуре с применением индивидуальных комплексов коррекционных физических упражнений;
- проведение консультаций для педагогов с целью формирования профессиональных компетенций в области коррекционно-развивающей деятельности с обучающимися в воспитательном процессе;
- проведение консультаций для родителей с целью знакомства и обучения элементам физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и развитие функций опорно-двигательного аппарата детей в домашних условиях;
- участие в проведении мониторинга показателей физического здоровья и развития обучающихся.

**Объем программы.** Реализация Программы рассчитана на 72 часа в год.

**Формы реализации программы.** Основной формой обучения являются групповые занятия с применением дифференцированного подхода на основе результатов диагностики и индивидуальных потребностей обучающихся.

**Режим реализации программы.** Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час (45 минут). Количество обучающихся в группе составляет 10 человек.

**Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.** Материально-техническая база реализации дополнительной образовательной программы по адаптивной физической культуре для детей с НОДА должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам,

предъявляемым к помещению и оснащению спортивного зала общеобразовательной организации.

*Спортивные сооружения, используемые для тренировочного процесса по Программе:*

спортивный зал, кабинет для реализации диагностического блока Программы;  
медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН

*Перечень инвентаря, экипировки и оборудования, используемые для занятий по Программе:*

гимнастическая скамейка;  
гимнастическая стенка;  
гимнастические маты;  
баскетбольные корзины;  
перекладины;  
эстафетные палочки;  
рулетка;  
секундомер;  
теннисные мячи;  
волейбольные мячи;  
баскетбольные мячи;  
футбольные мячи;  
набивные мячи;  
гимнастические мячи;  
гимнастические обручи;  
гимнастические палки;  
мешочки с песком;

*Наличие дополнительных технических средств:*

аудиотехника;  
возможно использование автоматизированной программы мониторинга физического развития (при наличии).

## **КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Контроль реализации мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет администрация школы.

## **ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

- повышение функциональных возможностей организма и развитие физического потенциала обучающихся;
- оптимизация уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- коррекция нарушений ОДА;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников и социализации;
- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья обучающихся, так и своего здоровья.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. «Диагностический блок» включает методы диагностики физического и психомоторного развития, физической подготовленности и функционального состояния. Входной мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь). На основании результатов входного мониторинга педагог составляет план занятий, формирует систему комплекса «домашних упражнений». Повторное тестирование проводится в конце учебного года (май) с целью оценки динамики показателей физического развития обучающихся. На основании данных повторного тестирования оценивается эффективность проводимых мероприятий (Приложение 1).
2. «Общеразвивающий блок» включает упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей организма. Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гириями и т.д.) на

различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся (Приложение 2).

3. «Коррекционно-развивающий» блок включает упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, скорости психомоторной реакции, способности к сохранению равновесия; способности к ритму и ориентации в пространстве, упражнения на развитие межполушарных взаимодействий. Применительно к младшему школьному возрасту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека: способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; дифференцировочная способность, ритмическая способность.
4. «Коррекционно-профилактический блок» включает упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушений осанки, плоскостопия. Задачами данного блока является формирование «мышечного корсета», увеличение подвижности позвоночника, повышение общей и статической выносливости, нормализация тонуса различных мышечных групп в соответствии с видом нарушений осанки, формирование навыка правильной осанки, укрепление связочного и мышечного аппарата стопы, коррекция положения стопы, формирование её свода.
5. «Воспитательно-развивающий блок» включает мероприятия направленные на расширение и разнообразие видов двигательной активности, приобщение к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, навыков эффективных социальных взаимодействий, повышение заинтересованности в ЗОЖ средствами адаптивной двигательной рекреации.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Структура каждого занятия включает элементы из блоков 2-4, которые педагог варьирует с учетом решаемых в ходе реализации программы задач и достижения целевых показателей. Для проведения мероприятий из блока 5 выделяются отдельные занятия, указанные в календарно-тематическом плане (таблица 1).

Независимо от содержания, каждое занятие включает в себя следующие части:

**вводная часть** (7-10 мин) - построение обучающихся и определение задач занятия. Затем проводится подготовка к выполнению основной части занятия: психологическая и физиологическая подготовка. Психологическая подготовка заключается в акцентировании внимания учащихся на решение поставленных задач. Физиологическая подготовка направлена на достижение готовности организма к непосредственному выполнению основной части занятия с помощью подготовительных и общеразвивающих упражнений.

**основная часть занятия** (30-35 мин) решаются задачи связанные с укреплением здоровья, выполнения комплексов коррекционно-развивающих, коррекционно-профилактических упражнений различной направленности.

**в заключительной части урока** (3-5 мин) необходимо создать условия для постепенного перехода от возбуждённого к спокойному состоянию. Этому способствуют спокойная ходьба, упражнения на расслабление, малоподвижные игры.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для составления планов занятий предлагается примерное календарно-тематическое планирование, представленное в таблице 1.

Реализуемые блоки программы		Номера занятий																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Блок 1	Входное тестирование	+	+																							
	Повторное тестирование																									
Блок 2	Общеразвивающие упражнения различной направленности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Блок 3	Комплексы упражнений направленные на развитие межполушарных взаимосвязей				+				+			+				+				+				+		
	Комплексы упражнений направленные на развитие координации и поддержание равновесия							+			+				+				+				+			
	Комплексы упражнений направленные на формирование моторных навыков				+				+			+				+				+				+		
	Комплексы упражнений направленные на развитие психомоторного реагирования							+			+				+				+				+			
Блок 4	Комплексы упражнений направленные на профилактику нарушений осанки				+				+			+				+				+			+			+
	Комплексы упражнений направленные на профилактику нарушений стопы							+			+				+				+				+			
Блок 5	Мероприятия адаптивной двигательная рекреация			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+

Реализуемые блоки программы		Номера занятий																								
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Блок 1	Входное тестирование																									
	Повторное тестирование																									
Блок 2	Общеразвивающие упражнения различной направленности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Блок 3	Комплексы упражнений направленные на развитие межполушарных взаимосвязей			+				+				+				+				+				+		
	Комплексы упражнений направленные на развитие координации и поддержание равновесия	+				+				+				+				+				+			+	
	Комплексы упражнений направленные на формирование моторных навыков			+				+				+				+				+				+		
	Комплексы упражнений направленные на развитие психомоторного реагирования	+				+				+				+				+				+			+	
Блок 4	Комплексы упражнений направленные на профилактику нарушений осанки			+				+				+				+				+				+		
	Комплексы упражнений направленные на профилактику нарушений стопы	+				+				+				+				+				+			+	
Блок 5	Мероприятия адаптивной двигательная рекреация		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	

Реализуемые блоки программы		Номера занятий																					
		51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
<b>Блок 1</b>	Входное тестирование																						
	Повторное тестирование																				+	+	
<b>Блок 2</b>	Общеразвивающие упражнения различной направленности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Блок 3</b>	Комплексы упражнений направленные на развитие межполушарных взаимосвязей		+				+				+				+				+				
	Комплексы упражнений направленные на развитие координации и поддержание равновесия				+				+				+				+						
	Комплексы упражнений направленные на формирование моторных навыков		+				+				+				+				+				
	Комплексы упражнений направленные на развитие психомоторного реагирования				+				+				+				+						
<b>Блок 4</b>	Комплексы упражнений направленные на профилактику нарушений осанки		+				+				+				+				+				
	Комплексы упражнений направленные на профилактику нарушений стопы				+				+				+				+						
<b>Блок 5</b>	Мероприятия адаптивной двигательная рекреация	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	



## Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.-М.:Издательский центр «Академия», 2005.
2. Варич, Л.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: практикум / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова. Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2019. – 84 с.
3. Варич, Л.А. Комплексная оценка показателей развития и здоровья учащихся первых классов: метод, рекомендации / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова, А.В. Сапего, Н.Н. Кошко. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. – 49 с.
4. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010.–316с.
5. Коновалова, Н. Г. Оздоровительная физическая активность в воспитательно-образовательном процессе: учебно-метод. пособие. – Новокузнецк: Изд-во МОУ ДПО ИПК, 2005.
6. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: методические рекомендации /Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. -24 с.
7. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: Учеб. пос. - Спб: РГПУ им. А.И. Герцена. 1997.
8. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие/ А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников. Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2014 – 228 с.
9. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 288 с.
10. Сладкова, Н.А. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов / Н.А. Сладкова.– М.: «Советский спорт» 2003.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева.–М.:Советскийспорт,2005.–448 с..
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой.–М.:Советскийспорт,2009.–464с.
13. Щербак, А.П. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования : метод. рекомендации / А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с.

