

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО педагогов  
дополнительного образования  
«28» августа 2017 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ НШ «Прогимназия»

Горячева В.В.

«28» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ЛФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕМ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Количество часов в год: 76

Педагог, реализующий программу:

**Иванчук Лариса Дмитриевна**

г. Сургут  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «ЛФК для детей с нарушением осанки и плоскостопием» реализуется в МБОУ НШ «Прогимназия».

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Данная программа написана в соответствии с Федеральным законом от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в ХМАО-Югре до 2020 года», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-10 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, муниципального образования городского округа города Сургута, и Уставом МБОУ НШ «Прогимназия».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет обучения «адаптивная физическая культура» в начальной школе – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и её социально и индивидуально-значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни; оптимизации его состояния в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально – волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно – средовых и гигиенических факторов. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целями реализации программы внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности (адаптивная физическая культура) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 68 ч. К занятиям допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения по адаптивной физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, в соответствии с половозрастными особенностями, тяжести и характеру отклонения в состоянии здоровья учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области адаптивной физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Адаптивная физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по адаптивной физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий адаптивной физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

— представлять адаптивную физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование.

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2	1	-
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-
2.2	Влияние питания на здоровье	1	1	-
2.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	10	-	10
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3
3.3	Упражнения для ног	3	-	3
3.4	Упражнения для туловища	4	-	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	-	4
4.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	9	1	8
4.1	Укрепление мышечного корсета	8	-	8
4.2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	8	-	8
4.3	Упражнение на равновесие	3	-	3
4.4	Упражнения на гибкость	3	-	3
4.5	Акробатические упражнения	2	-	2
5	Дыхательные упражнения	2	-	2
6	Упражнения на расслабление	2	-	2
7	Самоконтроль и психорегуляция	2	-	2
8	Самомассаж	1	-	1
9	Контрольные нормативы	1	-	1
	Всего	68	6	62

## Содержание деятельности.

**Раздел 1.** Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч.)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Раздел 2.** Теоретические сведения(основы знаний) (4 ч.)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2 ч.) Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (1 ч.) Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и эстетические нормы (1 ч.) Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищем, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 ч.)**

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (2 ч.) Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении: на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (3 ч.). На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног (3 ч.) На месте в различных и.п.; у опоры; в движении с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища (4 ч.) на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4 ч.) На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

### **Раздел 4.**

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. (5 ч.) Упражнения в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (8 ч.) Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (8 ч.) Упражнения у опоры: в движении: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнение на равновесие (3 ч.) На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотом; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (3 ч.) Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте с различных и. п. (стоя, сидя, лежа); у опоры: в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (2 ч.) Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

### **Раздел 5.**

Дыхательные упражнения (4 ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

### **Раздел 6.**

Упражнение на расслабление (4 ч.)

Упражнения в различных и. п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

### **Раздел 7.**

Самоконтроль и психорегуляция

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идиомоторные).

### **Раздел 8.**

Самомассаж

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных и. п.; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

### **Раздел 9.**

Контрольные испытания



- Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- Гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45\*;
- Сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45\* в тазобедренных суставах;
- Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (адаптивная физическая культура) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

## **Рекомендации по организации и содержанию занятий адаптивной физической культурой для младших школьников.**

Учитывая высокий процент детей с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата, на основании заключения врачей и специалистов были организованы группы по адаптивной физической культуре для учащихся прогимназии. В прогимназии охвачено всего 170 ребенка, из них 34 с нарушением осанки и 136 с плоскостопием. Всего организовано 10 групп.

Основная форма применения адаптивной физической культуры – урок. У каждого учащегося 2 урока продолжительностью 40 мин. Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся адаптивной физической культурой 15 человек.

Каждый урок состоит из трех разделов: вводного, основного, заключительного.

Основным средством урока по адаптивной физической культуре являются физические упражнения, они оказывают положительное влияние на растущий организм с нарушениями в развитии.

Все упражнения повторяются по 5-8-12 раз и более.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются: ритмично, в спокойном, в среднем темпах.

Постепенное нарастание физической нагрузки достигается путем изменения исходного положения (лежа, сидя, стоя, на боку, на четвереньках и др.), подбора упражнений, усложнения упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений и дыхательных упражнений.

### ***Физические упражнения:***

1. Укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
2. Улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
3. Благоприятно влияют на ЦНС, повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
4. Улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
5. Улучшают функции сенсорных систем.

### ***Эффективность физических упражнений на организм определяется влиянием ряда факторов:***

1. Особенности самих упражнений. Их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки и т. п.;
2. Индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, двигательным опытом, личной заинтересованностью;
3. Внешними условиями - психологическим климатом на занятии, гигиенической обеспеченностью мест занятий, техническим оснащением и инвентарем, создающим личный комфорт занимающихся.

Исправления различных нарушений осанки длительный процесс, так как формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидации прочных условных рефлексов

требуют достаточно продолжительного периода времени. С целью исправления фиксированных нарушений осанки необходимо применять специальные комплексы корригирующих упражнений.

Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата различной этиологии. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющегося принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации.

В процессе урока, направленного на формирование правильной осанки, решаются следующие *задачи*, определяющие подбор упражнений:

1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
3. Развитие гибкости;
4. Формирование навыка рационального дыхания;
5. Нормализация эмоционального статуса;
6. Коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

В процессе урока, направленного на исправление деформации сводов стопы, решаются следующие *задачи*:

1. Исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
2. Устранение прониженного положения пятки и супинаторной контрактуры;
3. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Все перечисленные задачи взаимосвязаны и имеют *направленность*:

- Оздоровительную (укрепление здоровья, профилактика различных его нарушений);
- Образовательную (формирование двигательных навыков, формирование знаний о значении правильной осанки);
- Воспитательную (формирование эстетических представлений о гармоничном физическом развитии, телосложении, воспитание потребности в физическом совершенствовании).

Следуя задачам АФК, мною были разработаны комплексы упражнений для детей с различными нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата. АФК должна вызывать положительные эмоции, способствовать бодрому радостному настроению, а также дисциплинировать детей. На своих уроках я применяю игровой метод: различные игры, направленные на коррекцию нарушений, соревновательные моменты.

Работа по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия в условиях общеобразовательного учреждения должна осуществляться систематически. Она включает ежегодную диагностику *состояния сводов стопы (плантографию)*, и оценку эффективности уроков, путем контроля силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Функциональное состояние мышц-разгибателей туловища и мышц брюшного пресса, которые непосредственно участвуют в создании мышечного корсета и поддержании правильной осанки, определяется с помощью специальных двигательных тестов на определение их силовой выносливости.

**Сюда относятся следующие тесты:**

1. Удержание ног под углом 45\* («уголок»), время удержания 60 секунд;
2. Удерживание туловища на весу, лежа на животе («лодочка»), время удержания 90 секунд;
3. Подъем туловища из положения, лежа на спине («пресс»), время выполнения 30 секунд.

Когда идет оценка эффективности занятий, то одних клинических данных недостаточно, потому что при использовании АФК сдвиги будут в первую очередь, в отношении функций, а не форм. Если проведен курс АФК, это ещё не значит, что ребенок выпрямится и приобретет правильную форму, для этого нужно время.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Спортивный зал.
2. Ковёр.
3. Шведская стенка.
4. Маты.
5. Гимнастические скамейки.
6. Гимнастические скакалки, обручи (пластмассовые), мячи.
7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
8. Медицинская аптечка.

**Методическое обеспечение программы:**

1. Дидактические и лекционные материалы по основным разделам и темам **учебного предмета «адаптивная физическая культура».**
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва, 1998.

### Список литературы:

1. Андреева Н. «Секреты здорового позвоночника». Санкт-Петербург «Невский проспект», 2001 год.
2. Брег П. «Позвоночник» А. В. К.Издательство 2001 год.
3. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» Москва,1999 год.
4. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура. Справочник». Москва «Медицина» 1987 год.
5. Киреев А. «Исцеление позвоночника». Москва «Ч.А.о. и К» 2001 год.
6. Кофман Л.Б., Погадаев Г. И. «Настольная книга учителя физической культуры». Москва.Ф и С,1999 год.
7. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений». Владос пресс Москва, 2002 год.
8. Пензулаева Л. И. « Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет)». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2001 год.
9. Степанова О.А. « Игра и оздоровительная работа в начальной школе». Методическое пособие для учителей начальной школы. Москва, 2003 год.
- 10.Фонарев М.И. «Справочник по детской лечебной физкультуре». Ленинград «Медицина» 1983 год.
11. Шарманова С. Б., Федорова А. И., Калугина Г. К. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» Челябинск УралГАФК, 1999 год.
12. Шарманова С. Б., Федорова А. И., Калугина Г. К. «Профилактика и коррекция плоскостопия детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания» Челябинск УралГАФК, 1999 год.
13. Б. Т. Лихачев «Педагогика», - М., «Прометей», «Юрайт», 1998г.
14. И. Ф. Харламов «Педагогика», - М., «Гардарики», 1999г.
15. Герен. Серж. Спорт : Руководство для маленьких спортсменов : пер. с фр. / С. Герен. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — 287 с. : ил. — (Детское справочное бюро) (Энциклопедия для любознательных) . — ISBN 5-17-011755-8