

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 1 имени К. К. Грота  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на заседании МО учителей  
ФиМЭ дисциплин  
Протокол № 1 от  
28 августа 2015 г.  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ Н. В. Атройнова

СОГЛАСОВАНО:  
28 августа 2015 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Якушева

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от 28 августа 2015 г.  
Директор школы-интерната № 1  
им. К.К.Грота  
\_\_\_\_\_ А. В. Мухин

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по КДН для 6 «А» класса  
на 2015-2016 учебный год**

Составитель: О.П. Кудинова,  
учитель физкультуры

Санкт-Петербург  
2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Основа рабочей программы:** за основу рабочей программы внеурочной деятельности по КДН взята авторская программа по ЛФК для детей с тяжелой зрительной патологией (автор: Л. Н. Ростомашвили, Москва 2002 год). Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы (автор составитель Т.В. Дараева ; под общ. ред. М. Ю. Ушаковой, Издательство Глобус 2010год(Образовательный стандарт).

Программа предназначена для учащихся 6 б класса и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю в течение 1 года).

**Особенности программы:** предмет лечебная физическая культура - это прежде всего физическая активность - одно из необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. К особенностям ЛФК для детей с нарушением зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- возраст и пол;
- результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность ребенка к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- способы восприятия учебного материала;
- состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр. )

КДН – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности человека, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса. Это естественно-биологический метод, в основе которого лежит естественная биологическая функция человеческого организма- движение.

Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, становлению и совершенствованию эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем ,поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

КДН – метод активной терапии. Как правило , действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопия. Лечебное действие физических упражнений должно быть направлено на предупреждение прогрессирования болезни и на коррекцию искривлений и скручиваний позвоночника.

**Цели курса занятий: в школе- интернате №1 для незрячих и слабовидящих детей является сохранение и укрепление здоровья школьника**

- Повышение мобильности как средство интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.
- Восстановление и совершенствование с помощью средств КДН физических и психофизических способностей слабовидящего школьника

**Задачи:**

- Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств.
- .Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшими способами контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
- Овладение комплексом знаний о современных здоровьесохраняющих системах физического воспитания( пилатес , аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры) охрана и развитие остаточного зрения.
- Развитие и использование сохранных анализаторов.
- Формирование и закрепление правильной осанки.
- Укрепление мышечно - связочного аппарата.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Программа включает следующие разделы:**

1. Основы теоретических знаний
2. Обучение и формирование навыка правильной осанки.
3. Исправление дефектов осанки и движений.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.
5. Совершенствование сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
6. Корригирующие упражнения.
7. Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся.

### **Средства лечебной физической культуры.**

Физические упражнения являются основным средством коррекции физического развития. К ним относятся *гимнастические упражнения*: силовые, скоростно-силовые, корригирующие, упражнения на координацию, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д.

Физические упражнения *прикладного характера*. Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег), метание, лазание. Добавлен раздел « Корригирующие упражнения». Он включает в себя преподавание физкультурно- оздоровительных систем. Это дыхательная гимнастика по методике Бутейко, суставная гимнастика, гимнастика мозга, коррекция зрения.

*Элементы адаптивного спорта* на занятиях по коррекции физического развития у детей применяется с ограничениями и только по показаниям. В рамках предмета коррекция физического развития могут быть использованы несложные эстафеты, подвижные игры, элементы легкой атлетики. Разумное использование физических упражнений спортивного характера повышает у детей интерес к занятиям, создает положительные эмоции, помогает быстрее добиваться определенного уровня работоспособности, коррекции вызванных нарушений.

*Подвижные игры*: малой подвижности, средней подвижности, большой подвижности. Необходимо помнить, что игры труднее поддаются дозировке, поэтому во время игр может незаметно наступить утомление. Перегрузка (физическая и эмоциональная). Чтобы избежать этого, необходимо тщательно подбирать игры, правильно их распределять на протяжении занятия, контролировать состояние учащихся.

### **Основные принципы применения средств лечебной физической культуры:**

Ведущим является *принцип систематичности* коррекции физического развития, т. е. непрерывное, планомерное. Регулярное использование любых средств в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Принцип от *простого к сложному* подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип *индивидуального дифференцированного подхода к каждому ребенку*. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип *доступности*. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип *чередования* необходим для предупреждения утомления у детей. Средства коррекции физического развития надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип *стимулирования двигательной активности*. Поощрение детей, дать почувствовать радость в движении, в преодолении неуверенности в своих силах.

### **Контроль за состоянием ребенка во время занятий:**

Данные наблюдений делятся на объективные и субъективные. *К субъективным показателям* относятся: настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима. *К объективным показателям* – частота пульса, вес, рост, мышечная сила, температура тела, частота дыхательных движений.

#### *Внешние признаки утомления*

Признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	переутомление
окраска кожных покровов лица	легкое покраснение	значительное покраснение	бледность или цианоз
выражение лица	спокойное	напряженное	страдальческое
потливость	незначительная	большая	чрезмерная
координация движений, внимание	четкое бодрое выполнение команд	неуверенные движения, покачивание, нечеткое выполнение команд	дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе
жалобы	нет	на усталость, боль в мышцах, сердцебиение	головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Учащиеся должны знать:**

- историческое развитие физической культуры в России,
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях КДН;
- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,
- представления о правильной осанке, значение предмета КНД;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря.

### Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности в школе и дома
- дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений в усложненных вариантах (работа с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками)
- выполнять различные упражнения на развитие вестибулярного аппарата
- управлять актами вдоха и выдоха в соответствии с длительностью и скоростью их выполнения
- использовать навык порционного и прерывистого дыхания в повседневной жизни
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации свободного досуга

### Ожидаемые результаты:

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

#### 1. Гибкость - из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

И.п. сидя на полу, стопы вертикально, пятки - на начерченной на полу линии, расстояние между пятками 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Учитель прижимает колени ученика к полу, чтобы он не сгибал ноги во время наклона. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят по линии), четвёртый наклон - максимальный глубокий. Лучший результат фиксируется по кончикам трёх пальцев рук с точностью до 1 см.

#### 2. Силовые способности:

- Сила мышц живота определяется по количеству подъемов туловища из и. п. лежа на спине, руки выпрямлены вверх «складочка»
- Сила мышц спины определяется по продолжительности удержания положения «лодочка» (и. п. лежа на животе, ноги и руки выпрямлены и подняты от пола), секундомер включается при фиксированном положении «лодочка» и отключается в момент касания пола. Результат учитывается в секундах.

#### 3. Выносливость - степ – тест у гимнастической стенки:

Физическая нагрузка задается в виде восхождений на первую рейку гимнастической стенки. Высота рейки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития ученика. Ученику предлагается на протяжении 3 мин совершать восхождение на рейку с частотой 30 раз в 1 мин. Каждое восхождение и спуск складываются из четырех двигательных компонентов:

1. — ученик встает на первую рейку гимнастической стенки одной ногой;
2. — ученик встает на первую рейку гимнастической стенки двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;
3. — ученик ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
4. — ученик опускает на пол другую ногу.

При подъеме и спуске ученик держится руками за гимнастическую стенку. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем. Для строгого дозирования частоты восхождений на рейку гимнастической стенки и спуска с нее используется метроном, частоту которого устанавливают равной 120 уд/мин. В этом случае каждое движение будет соответствовать одному удару метронома.

**Распределение учебных часов программы по предмету коррекция физического развития в средней школе  
для детей с тяжелой зрительной патологией  
при проведении занятия 1 раза в неделю**

<b>№</b>	<b>Тема учебного раздела</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Всего</b>
1	Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	3	2	2	2	9
2	Исправление дефектов осанки и движений	3	2	2	2	9
3	Профилактика и коррекция плоскостопия	2	1	1	1	5
4	Совершенствование сердечно- сосудистой и дыхательной систем	1	-	1	1	3
5	Корректирующие упражнения	-	2	3	1	6
6	Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве	-	-	1	1	2
<b>Всего часов</b>		<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>34</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 час

**1 четверть 9 недель - 9 занятий**

Учебный раздел	Тема занятия	№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Примечания (корректировка программы в течение учебного года)
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	<b>Диагностика на начало года</b>	1	Вводный инструктаж по ТБ.. Подвижные игры.	1ч	
	Проверка осанки в различных исходных положениях. <b>Диагностика на начало года</b>	2	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ без предметов.	1ч	
	Формирование навыка правильной осанки. <b>Диагностика на начало года</b>	3	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ на гимнастической скамейке. Тренировка самоконтроля за сохранением правильной позы при выполнении ОРУ и специальных упражнений	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Укрепление мышц брюшного пресса. <b>Диагностика на начало года</b>	4	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с обручем. Поднимание и опускание прямых ног из и.п. лежа на спине, упражнение «ножницы».	1ч	
	Развитие гибкости позвоночника. <b>Диагностика на начало года</b>	5	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с мячами. Перекаты со спины на живот с мячом в руках)	1ч	
	Укрепление мышц спины	6	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с	1ч	



			высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ с гимнастической палкой. Одновременное разноименное поднимание рук и ног из и.п. лежа на животе		
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика и коррекция плоскостопия	7	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.).ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение собиранию пальцами ног, лежащей на полу скакалки, выполнять захват стопами	1ч	
	Упражнения на профилактику плоскостопия с массажными мячами.	8	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ с массажными мячами.	1ч	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Коррекция дыхания (совершенствование правильного дыхания)	9	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра и т. д.). ОРУ с мячами.	1ч	

ОРУ – общеразвивающие упражнения

**2 четверть 7 недель – 7 занятий**

<b>Учебный раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечания (корректировка программы в течение учебного года)</b>
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование правильного положения тела	10	Повторный инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с мячами. Подвижные игры.	1ч	
	Развитие чувства равновесия	11	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ без предметов. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке, ходьба по бревну.	1 ч	

Исправление дефектов осанки и движений	Тренировка силовой выносливости мышц спины	12	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ около гимнастической стенки. Комплекс упражнений для мышц спины.	1ч	
	Тренировка силовой выносливости мышц брюшного пресса	13	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с обручем. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения на профилактику плоскостопия	14	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с гантелями. Ходьба по массирующим коврикам, по гимнастической палке, комплекс упражнений для стоп с палочками	1ч	
Корректирующие упражнения	Аутотренинг	15	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ на гимнастической скамейке.	1ч	
	Самомассаж	16	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с гимнастической палкой.		

**3 четверть 10 недель – 10 недель**

<b>Учебный раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечания (корректировка программы в течение учебного года)</b>
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование навыка правильной осанки. Повторный инструктаж по ТБ	17	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ без предметов. Влезание на гимнастическую стенку с грузом на голове.	1ч	

	Обучение передвижению боком в вися на руках по гимнастической стенке	18	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с обручем.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Развитие мышц плечевого пояса	19	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ около гимнастической стенки. Бросание на дальность набивных мячей из-за головы.	1ч	
	Развитие вестибулярного аппарата	20	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с массажными мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика плоскостопия	21	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ около гимнастической стенки. Комплекс упражнений босиком	1ч	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Обучение последовательному расслаблению мышц (шеи, рук, грудной клетки, ног)	22	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с обручем. .	1ч	
Корректирующие упражнения	Упражнения для профилактики миопии	23	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ без предметов.	1ч	
	Самовытяжение позвоночника	24	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с мячами. Обучить подтягиванию поочередно правой и левой руками по наклонной гимнастической скамейке.	1ч	

	Пальминг	25	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с обручем. Подъем туловища из и.п. лежа на животе, в руках мяч.	1ч	
Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве	Закрепление устойчивого навыка самостоятельного свободного ориентирования в спортзале по памяти.	26	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с гантелями.	1ч	

**4 четверть 9 недель – 9 занятий**

<b>Учебный раздел</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечания (корректировка программы в течение учебного года)</b>
Основы теоретических знаний. Обучение и формирование навыка правильной осанки	Формирование навыка правильно осанки	27	Повторный инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ без предметов. Передвижение боком в висе на руках по гимнастической стенке с грузом на голове)	1ч	
	Развитие мышечно – суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля.	28	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с мячами. Ходьба с высоким подниманием бедра по гимнастической скамейке с грузом на голове.	1ч	
Исправление дефектов осанки и движений	Развитие мышц плечевого пояса	29	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с массажными мячами. Упражнения в парах на сопротивление.	1ч	

	Развитие гибкости позвоночника	30	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с обручем. Упражнение «бревнышко».	1ч	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Профилактика плоскостопия <b>Диагностика на конец года</b>	31	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для стоп с массажным мячом	1ч	
Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Тренировка умения вдоха и выдоха через нос. <b>Диагностика на конец года</b>	32	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ около гимнастической стенки.	1ч	
	Гимнастика мозга. <b>Диагностика на конец года</b>	33	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ около гимнастической стенки.	1ч	
Развитие навыка пространственной ориентации в замкнутом пространстве	<b>Диагностика на конец года</b>	34	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с обручем. Продолжение развития сохранных анализаторов.	1ч	

### Оборудование

1. Гимнастические палки.
2. Набивные мячи.
3. Массажные мячи.
4. Обручи.
5. Гантели.
6. Маты.
7. Гимнастические скамейки.

8. Гимнастическая стенка
9. Фитболы

#### **Список литературы.**

1. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа) : учебно-методическое пособие / ред.-сост. Л. Н. Ростомашвили. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - 44 с.
2. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие Евсеев С.П., Шапкова Л.В. М.: Советский спорт, 2000 г. - 240 с., с ил.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
4. «Лечебная физическая культура» Попов С. Н. Издательство Академия 2007г.
5. «Лечебная физическая культура» Дубровский В. И. Издательство Владос 2001г.
6. «ЛФК в детском возрасте» Матвеев С. Д, Потапчук А. А, Дидур М. Д. Издательство Речь 2007г.
7. Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1-11 классы (автор составитель Т.В. Дараева ; под общ. ред. М. Ю. Ушаковой, Издательство Глобус 2010год(Образовательный стандарт).