

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми

Принята на заседании
Методического совета
От «30» октября 2021г.
Протокол №2



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
Н.М.Рослякова

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности
«В ритме жизни»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-20 лет

Автор-составитель:
Трофимова Наталья Леонидовна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме жизни» (далее - программа) имеет художественную направленность и является частью комплексной целевой программы «Детство. Равные возможности».

В основе содержания программы – здоровьесбережение и развитие музыкально-ритмических движений у детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в процессе общей физической подготовки, танцевальных игр и основ хореографии.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, различные хронические и соматические заболевания. Все это затрудняет их восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность и ориентацию в пространстве. По программе в основном занимаются дети с ментальными нарушениями, но в дальнейшем могут обучаться и дети с различными нозологиями.

Одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Факторы образовательной среды-гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические.

При работе с детьми с ОВЗ использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

1. «Не навреди!»
2. Принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;
3. Индивидуальности - соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

В данной программе в работе с детьми с ОВЗ реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (танцевальные элементы, дыхательная и артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика, физкультурные и динамические паузы, релаксация, психогимнастика, ритмопластика, музыкальные игры, пальчиковые игры, и другие).

2. Обучения здоровому образу жизни (танцевальные занятия, самомассаж, корригирующие упражнения, ортопедические упражнения, коммуникативные игры, театрализованная деятельность и другие).

3. Коррекционные (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, логоритмика, Су-Джок терапия и другие).

Актуальность программы обоснована тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья и у детей инвалидов снижена двигательная активность. Физическое воспитание детей с ОВЗ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно – эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности. Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ играет важную роль в их социальной адаптации. Поэтому именно двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности является основным механизмом образования учащихся.

Программа направлена на:

- социализацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекцию техники основных движений, основных двигательных качеств;
- получение гедонистической функции¹ и исключением такого психического состояния, как депривация²;
- сохранение и укрепление здоровья.

По содержательной наполненности программа соответствует специфике дополнительного образования учащихся и имеет художественную направленность.

¹ **Гедонистическая функция** (от греч. hedone - наслаждение, удовольствие; направление, возникшее в античности, утверждающее наслаждение как высший мотив и цель человеческого поведения) – создание атмосферы.

² **Депривация** (лат. deprivatio — потеря, лишение) — сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности — психофизиологические либо социальные. **Депривация** может вызвать агрессию. Агрессия может быть направлена наружу, часто на объект, который создаёт относительную депривацию, либо на совершенно не относящиеся к ситуации случайные объекты — предметы, животных, людей. Также агрессия может быть направлена и внутрь, на самого человека, который испытывает депривацию.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст учащихся – 7-20 лет. По программе могут обучаться учащиеся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Цель программы: повышение уровня двигательной активности детей с ОВЗ в процессе занятий ритмическими танцами.

Обучающие задачи:

- сформировать представления о собственном теле;
- сформировать начальные знания, умения и навыки в области хореографии и здоровьесберегающих технологий;
- закрепить полученные навыки и умения с помощью различных тестов для оценки уровня физического и психического состояния ребенка с ОВЗ.

Воспитывающие задачи:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудовые и волевые качества: решительность, смелость, дисциплинированность, терпение;
- развить способность самостоятельно, объективно, критически оценивать достигнутые результаты;
- способствовать развитию интереса к танцам.

Развивающие задачи:

- развить естественные двигательные локомоции (ходьба, бег, лазанье, прыжки т.д.);
- развить базовые двигательные способности ребенка (координация, выносливость, гибкость, мышечная сила, ловкость и т.д.), способствовать формированию правильной осанки;
- формировать и развивать навыки реальной и онлайн-коммуникации со сверстниками и педагогом;
- развивать наблюдательность, память, внимание, познавательную активность, индивидуальные творческие способности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;
- способствовать развитию сотрудничества и доверия между ребенком с ОВЗ и его родителями.

Методы обучения

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

Обучение включают в себя методы:

- *словесные* (педагогическое наблюдение, опрос, лекция с элементами беседы, консультация);
- *наглядные* (плакаты, работа с видеозаписями, с раздаточным материалом);
- *практические* (простейшие врачебные методы: измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др., прием учебных нормативов, тренировки, тренинг, тестирование, игры, самостоятельная работа, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.).

Организации образовательного процесса

Режим занятий, особенности Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу (1 час в неделю, 36 часов в год).

Основной формой реализации программы является групповое обучение, комплектование группы до 4 человек, что позволяет педагогу внимательнее наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности, создавать непринужденную атмосферу поисковых действий, помочь каждому учащемуся развивать его эмоционально-волевую сферу. Возможно проведение занятий с *применением дистанционных технологий* (с помощью программ zoom, viber), что происходит в случае возникновения объективных препятствий для личной встречи педагога и учащегося (отъезд, карантин и т.д.).

Основные формы занятий:

- учебные занятия;
- сдача промежуточных срезов (начальная, итоговая, промежуточная диагностика);
- открытые занятия.

Учебный план, его содержание носят примерный характер. Для каждого учащегося выстраивается *индивидуальная образовательная траектория* с учетом его медицинского диагноза, тяжести физических и ментальных нарушений, психофизиологических особенностей, возраста и интересов ребенка.

С целью обеспечения виртуальной коммуникации учащихся со сверстниками и педагогом, своевременного информирования семей по всем вопросам образовательного процесса создана группа ЦКП «Детство. Равные возможности» в социальной сети «ВКонтакте»- <https://vk.com/mivsemozhem>.

Программа предусматривает изучение учебного материала в соответствии со степенью нарастания его координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, учащимся предлагаются более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. В процессе обучения акцент делается на правильной технике выполнения упражнений, избегая слишком длительного разучивания движений, поскольку оно существенно снижает интерес детей с ОВЗ к занятиям.

Требования к внешнему виду

Важно, чтобы на учебных занятиях учащиеся были в специальной спортивной форме: короткие шорты или лосины, облегающая тело футболка, на ногах носочки и чешки, волосы прибраны. На волосах и одежде не должно быть посторонних предметов, которые могут привести к травме во время учебного занятия (острые заколки, резинки, значки, бижутерия и т.д.).

Ожидаемые результаты

На занятиях танцами учащиеся должны овладеть разными типами учебных действий направленных на организацию своей работы, включая: способность принимать и сохранять в памяти учебную цель и задачу;

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;.

-концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и активизация сил и энергии, к волевому усилию;

-выделять и формулировать познавательную цель;

-использовать общие приёмы решения задач;

-применять правила и пользоваться освоенными закономерностями;

-выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;

- ставить, формулировать и решать проблему;

- предлагать помощь и сотрудничество;

-проявлять активность во взаимодействии;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;

-договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-задавать вопросы, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- учебное помещение;

- ноутбук, видео- и аудиоаппаратура;

- специальная тренировочная форма и обувь учащихся;

- канцтовары (бумага, ручка, фломастеры и т.д.);

- спортивный инвентарь (гимнастический коврик, стулья, мячи, обручи и т.д.)

Учебный план

(36 часов)

№	Тема	Формы учебных занятий	Формы отслеживания результата	Всего часов	В том числе	
					теория	практика
1	Введение	Беседа, работа с родителями, просмотр медицинской карты	Педагогическое наблюдение, опросы,	1	1	-
2	ОФП	Учебные занятия, спортивно-массовая работа.	Педагогическое наблюдение, соревнования, прохождение тестов	5		5
3	Танцевальная практика	Лекция с элементами беседы, творческие задания, самостоятельная работа, учебные занятия, открытые учебные занятия, посещение культурно-массовых мероприятий.	Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, просмотр, выступления	12	1	11
4	Здоровьесберегающие технологии	Упражнения, самостоятельная работа, учебные занятия, посещение выставок, музеев, мероприятий на открытом воздухе и в различных образовательных дислокациях города Перми	Педагогическое наблюдение, опросы, тестирование, игровые задания	10	1	9
5	Подвижные и музыкальные игры	Рассказ, игры, игровые учебные занятия	Педагогическое наблюдение, выполнение творческих заданий.	5		5
6	Диагностика	Тестовые задания, выступления, открытые занятия	Педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов,	3		3

		тестирование, игровые задания, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.			
	Итого:		36	3	33

Содержание учебного плана

Введение

Теория: Цели и задачи курса, анонс программы курса.

Практика: Знакомство с ребенком с ограниченными возможностями здоровья и его семьей. Ознакомление с медицинской картой ребенка и его сопутствующими заболеваниями.

Общая физическая подготовка

Теория: **ОФП** - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности. Средствами **общей физической подготовки** являются физические упражнения (бег, ходьба, прыжки, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Танцевальная практика

Практика: На начальном этапе обучения дети получают основные знания о хореографическом искусстве общие знания о народном и классическом танце, изучают позиции рук и ног, осваивают постановку корпуса и головы. Выполнение танцевальных упражнений с помощью педагога, исполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением красиво и правильно стоять. Перемещение в различные танцевальные рисунки. Умение импровизировать под музыку без подсказки педагога.

Теория: История и различия русского народного танца и классического.

Здоровьесберегающие технологии

Практика: Су-Джок, пилатес, трудотерапия, звуковая гимнастика, различные виды дыхательная гимнастика, музыкотерапия, гимнастика для глаз по методу Шишко-Бейтса,

цветотерапия, сказкатерапия, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, логоритмика, самомассаж, гимнастика для развития правого и левого полушария мозга.

Динамические паузы способствуют снижению утомляемости у детей между двумя видами непосредственной образовательной деятельности. В результате активизируется мышление и повышается умственная работоспособность. Можно использовать с элементами дыхательной гимнастики.

Физкультминутки проводятся во время организованной образовательной деятельности, их длительность составляет 3-5 минуты; они проводятся в форме разнообразных комплексов физических упражнений (6-8 упражнений) с выходом из-за столов.

Релаксация— специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Проводятся в любом подходящем, проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей.

Пальчиковая гимнастика направлена на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие активной речи ребенка. Рекомендуются детям с речевыми проблемами.

Выделяют следующие виды пальчиковой гимнастики.

- 1) Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением.
- 2) Игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.).
- 3) Игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).

Дыхательная гимнастика- это система упражнений на развитие речевого дыхания. Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом и вдохом через нос. Оборудование для развития дыхания, является частью развивающей предметно-пространственной среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры). Проводятся в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физкультурных минутках в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков.

Упражнения для глаз проводятся с целью:

- укрепления глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
- снятия напряжения;
- общего оздоровления зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя, при выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с нарушением зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Используется в любое свободное время, во время занятий для снятия зрительной нагрузки.

Гимнастика ортопедическая рекомендуется детям с плоскостопием и нарушениями осанки в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Самомассаж – это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое с помощью специального оборудования: массажные мячики, деревянные массажеры. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Рекомендуется детям с гипертонусом мышц.

Психогимнастика. Одним из ее составляющих является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

-познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

-развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

-усилить глубину и устойчивость чувств;

-разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Логоритмика. Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировке подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, память зрительную, слуховую, моторную; ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Сказкотерапия. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаю сказками, которые придумываю сама и дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая, учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем.

Теория: Многообразие оздоровительных технологий

Подвижные и музыкальные игры

Практика: Пятнашки. Услышь свое имя. Потерянный предмет. У медведя во бору. Море волнуется. Сбей кеглю. Горячий мяч. Охотники и утки. Циркачи. Запрещенное движение. Воздух, земля, вода. Ладушки. Хоп, стоп. Путешествие. Съедобное не съедобное. Ухо,

горло, нос. Кто дальше. Изобрази животное. Держи ритм. Музыкальная пауза. Стоп музыка.

Диагностика

Практика: Первоначальное, промежуточное, итоговое тестирование двигательных качеств. Тестирование осанки. Оценка абсолютных и относительных показателей развития координационных способностей по В.И. Ляху: способности к кинестезическому дифференцированию (тест «Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели»); способности к ориентированию в пространстве; способности к динамическому и статическому равновесию. Оценки гибкости по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову. Оценка психического состояния по шкале явной тревожности по А.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo (TheChildren`sFormofManifestAnxietyScale- CMAS). Цветовой тест Макса Люшера. Выполнение игровых заданий. Открытые занятия для родителей.

Список литературы

1. Атлас анатомии человека: Учебн. Пособие для студентов сред.мед.учеб.заведений/Р.П. Самусев, В.Я. Липченко.- 5-е изд.,перераб. и доп.-М.: «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007.-544с.:ил.
2. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 200с.
- 3.Борякова Н.Ю. «Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии». М.:АСТ; Астель, 2008 – 222 с. (Высшая школа).
4. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – С-Пб.: ООО Полигон. Р.-н. –Д.: Феникс, 2002. -320 с.
5. Винокуров Д.А. Частная методика ЛФК. – Л.: Медицина, 1970. – 173 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартъенов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 264с.
7. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. - М.: <Тренер>, 1998 г. - № 8
- 8.Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / Научн.-исслед. ин-т деятельности человека в экстремальных условиях. Омск, 2000.

9. Грец, Г.Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Г.Н. Грец. Смоленск, 2008.
10. Епифанов В.А. ЛФК: справочник. - М.: Медицина, 1987. - 528 с.
11. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. - М.: Гэотар-мед, 2002. - 560 с.
12. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.
13. «Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах». Семенова К. А М., «Медицина», 1976г.
14. Лубовский В.И. Специальная психология : учеб.пособие / Лубовский В.И.- М., Дрофа, 2008. С. 97)
15. Мастюкова Е.М. «Специальная педагогика. Подготовка к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Ранний и дошкольный возраст». Под ред. А.Г. Московкиной. М.: Классикс Стиль, 2003. – 320 с.
16. Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивные Ритмы России» утверждённая педагогическим советом ДД(Ю)Т протоколом №1 от 20 сентября 2010 года, директором ДД(Ю)Т: Н.М. Росляковой.
17. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/авт.-сост. А.В.Царик; под общ.ред. П.А.Рожкова; Паралимпийский комитет России.- М.: Советский спорт, 2009.-784 с.: ил.
18. Семёнова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом. — М.: ИД «Закон и порядок», 2007
19. «Специальное образование дошкольников с ДЦП». Учебно-методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
20. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1 Под общ.ред. проф.С.Г.Евсеева.-М.: советский спорт, 2005-296 с.
21. Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: Перм Спорт Мед -2013: сб. мастер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 23-24 мая 2013 г.; г. Пермь. Россия / под ред. Е.Ф. Старковой, Т.А. Поляковой; Перм.гос. пед. Ун-т; Перм. гос. мед. академия.- Пермь: ООО «ПК Астер», 2013. с. 190-195.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2005. - 480 с.

23. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.:

24. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.60-64.

Интернет-ресурсы:

<https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/> - адаптивная физическая культура и спорт на сайте Министерства спорта Российской Федерации (нормативные документы, календари и положения соревнований)

<https://afkonline.ru/> - ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура» (архив номеров в формате pdf)

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<https://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России

<http://doorinworld.ru> – портал «Дверь в мир» для людей с ограниченными возможностями здоровья

<https://dcpangel.ru/> - портал для детей с ДЦП и их родителей (в том числе подборки видеотренировок)

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр

<https://www.takzdorovo.ru/> - портал о здоровом образе жизни, созданный при поддержке Министерства здравоохранения РФ (комплексные тренировки, правильное питание, полезные привычки, профилактика заболеваний)

<https://www.jv.ru/> - видеоуроки по различным направлениям фитнеса и оздоровительной гимнастики, статьи о здоровом образе жизни