

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАУ ДО «ДДТ»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «03» сентября 2024 г.

Приказ № 138 (2)
«04» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивной направленности)**

**«Общая физическая подготовка»
(индивидуальная)**

Срок реализации: 3 года.
Возраст учащихся: 16-18 лет.

Составитель: Павлюк Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

г. Печора
2024 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана адаптированная общеобразовательная - общеразвивающая программа для детей - инвалидов (индивидуальная):

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
- Федерального закона Российской Федерации от 31.07. 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29.12. 2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 28.08.2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р);
- Приказа Министерства образования и науки России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12. 2018, протокол № 3);
- Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р);
- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методических рекомендаций по проектированию адаптированных 4 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 12.09.2019 № 07-13/602;
- Примерной программы воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020;
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.
- Положения об индивидуальном обучении на дому учащихся с ограничен-

ными возможностями здоровья и детей-инвалидов «Дом детского творчества» г.Печора.

Актуальность. В последнее десятилетие вопросы, связанные с проблемой социальной эксклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и их семей, приобретают особую актуальность. Изменения, происходящие в области образования детей-инвалидов, отражают тенденцию перехода к доктрине «равных возможностей», реализация которой осложнена разными преградами социально-психологического плана и изоляцией детей, имеющих проблемы развития (Бородкин Ф. М., 2000; Шмид В. Р., 2006; Донкан И. М., 2010). При надомном обучении эти проблемы встают особенно остро. Именно в школьном возрасте ребенок познает основные процессы необходимые для дальнейшей жизнедеятельности. Поэтому программы по физическому воспитанию играют ведущую роль в комплексной реабилитации детей с ДЦП.

Данная программа разработана в результате социального заказа родителей и составлена с целью комплексного развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья. (с ДЦП).

Новизна. Формы и методы работы подобраны для работы индивидуально с ребёнком с ДЦП. Занятия направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализацию, координацию, на опорность и равновесие, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков. Данная программа разработана впервые. Новый формат программы соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительному образованию для детей с ДЦП.

Педагогическая целесообразность. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья программа раскрывает роль и значение физического воспитания в общей системе оздоровления ребенка с патологией позвоночника и направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, благоприятную социально - педагогическую адаптацию.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы социальных образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Отличительные особенности. Дети с ДЦП требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов,

организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей. Поэтому данная программа отличается структурой и методами работы. Программа не копирует другие программы.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащегося в возрасте 16-18 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП).

Ребёнок имеет множество двигательных расстройств: нарушения мышечного тонуса, спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища.

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации стартового уровня.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

Программа стартового уровня.

Объём программы: 432 часа.

Срок реализации программы: 3 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество недель в году	Всего в год
1	1 час	4 раза	36	144 часа
2	1 час	4 раза	36	144 часа
3	1 час	4 раза	36	144 часа

Особенности организации образовательного процесса:

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 1 часа (45 минут), в неделю 4 занятия для формирования необходимых навыков.

Ребёнок с ДЦП быстро устает, поэтому для отдыха отводится 5-10 минут для отдыха.

В учебные занятия включены упражнения на развитие мышц. Упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализации подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях – стоя, сидя, лежа. Также включены упражнения с передвижением на четвер-

реньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлексы. В освоении акта ходьбы это является важным этапом.

Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

При наличии гипертонуса мышц быстрота движений, их координация резко снижаются. Поэтому перед тем, как приступить к выполнению упражнений, делается небольшой массаж, а также вибромассаж стоп, затем переход к упражнениям, сначала выполняются более простые упражнения в медленном темпе, с малым числом повторений. Затем постепенно усложняются упражнения и ускоряется ритм их выполнения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание системы комплексной помощи ребенку с ограниченными возможностями здоровья (нарушением опорно-двигательного аппарата) в освоении основной образовательной программы, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии ребенка; формирование и развитие двигательной деятельности с помощью физических упражнений, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники движений укрепляющих мышцы;
- научить выполнять физические упражнения на развитие мышечной силы;
- обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- научить самостоятельно выполнять разученные движения и упражнения на развитие силы;
- формировать жизненно необходимые навыки и умения;
- научить выполнять упражнения сидя, лёжа.
- научить ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развивать моторику рук, внимание, память, эмоционально-волевые качества;
- коррекция и развитие сенсорных систем;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физически-

ми упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитывать такие качества как преодоление трудностей, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Цель и задачи 1 года обучения

Цель : формирование и развитие двигательной деятельности с помощью физических упражнений, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники движений укрепляющих мышцы;
- научить выполнять физические упражнения на развитие мышечной силы;
- обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- научить самостоятельно выполнять разученные движения и упражнения на развитие силы.

Развивающие:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развивать моторику рук, внимание, память, эмоционально-волевые качества;
- коррекция и развитие сенсорных систем;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитывать такие качества как преодоление трудностей, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Цель и задачи 2 года обучения

Цель: создание системы комплексной помощи ребенку с ограниченными возможностями здоровья (нарушением опорно-двигательного аппарата) в освоении основной образовательной программы, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии ребенка; формирование и развитие двигательной деятельности с помощью физических упражнений, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники движений укрепляющих мышцы;
- научить выполнять физические упражнения на развитие мышечной силы;
- обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- научить самостоятельно выполнять разученные движения и упражнения на развитие силы;
- формировать жизненно необходимые навыки и умения;
- научить выполнять упражнения сидя, лёжа.
- научить ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- развивать моторику рук, внимание, память, эмоционально-волевые качества;
- коррекция и развитие сенсорных систем;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитывать такие качества как преодоление трудностей, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Цель и задачи 3 года обучения

Цель: создание системы комплексной помощи ребенку с ограниченными возможностями здоровья (нарушением опорно-двигательного аппарата) в освоении основной образовательной программы, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии ребенка; формирование и развитие двигательной деятельности с помощью физических упражнений, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники движений укрепляющих мышцы;
- научить выполнять физические упражнения на развитие мышечной силы;
- обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- научить самостоятельно выполнять разученные движения и упражнения на развитие силы;
- формировать жизненно необходимые навыки и умения;

- научить выполнять упражнения сидя, лёжа.

-научить ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- развивать моторику рук, внимание, память, эмоционально-волевые качества;

- коррекция и развитие сенсорных систем;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитывать такие качества как преодоление трудностей, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

1.3. Содержание программы
Содержание программы 1 года обучения
Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для развития мелкой моторики рук	1	29	30	наблюдение
2	Упражнения для формирования правильной осанки	1	27	28	наблюдение
3	Упражнения с мячом	-	10	10	наблюдение
4	Корректирующие упражнения		10	10	наблюдение
5	Упражнения координационные для верхних и нижних конечностей	1	29	30	наблюдение
6	Упражнения на расслабление	-	20	20	наблюдение
7	Упражнения для плоскостопия	1	15	16	наблюдение
	Итого объём программы:	4	140	144	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Упражнения с мячом.

- спиной к мячу, ноги опираются на мяч, усадите по центру мяча, откатив его

назад. Покачивая, стимулируйте развитие навыков равновесия. На более продвинутом этапе возможны специальные упражнения на мяче, руки прямые в сторону, покачиваясь, пытаться удержать равновесие.

- в положении на животе на мяче размером, соответствующим его росту, руки прямые вытянутые вперед, придерживая за бедра, толкая мяч вперед, вызывая защитную реакцию на полное разгибание.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

- круговые движения кистями;

- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;

- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;

- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

3. Упражнения для формирования правильной осанки

1. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.

2. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)

3. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

2. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

7. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упражнения на расслабление

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

6. Упражнения для верхних конечностей.

1. Берем кисть руки ребенка и производим с ней пассивные движения.
2. Осуществляем сгибание и разгибание в локтевом суставе, придерживая локоть одной рукой.
3. Пальцами одной руки фиксируем плечевой сустав ребенка и производим в нем сгибание-разгибание и отведение-приведение.

7. Упражнения для нижних конечностей.

1. Выполняем сгибание-разгибание в голеностопном суставе, придерживая его одной рукой.
2. Удерживая голеностопный сустав в положении максимального сгибания, выполняем сгибание-разгибание в коленном суставе.
3. Привести колени к животу и, поставив стопы на ладонь одной руки, другой оказывать давление на колени, выпрямить конечности.
4. Согнув одну ногу в коленном суставе выполняем сгибание-разгибание в голеностопном суставе.

8. Корригирующие упражнения.

1. И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь
2. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.
3. И.П. - лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упр. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.
4. И.П.- лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Поворот со спины на живот и обратно.
5. Ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
6. Ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто; ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
7. Ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

1. Упражнения для развития мелкой моторики рук:

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

2. Упражнения для формирования правильной осанки:

- принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение;
- стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки;
- поднимание согнутой в колено ноги назад.
- стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад;
- лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх;
- лежа на спине: сгибание и разгибание ног;
- и.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.);

- и.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.);

- и.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.);

- и.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.);

- и.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.);

- и.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза);

- и.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз);

- и.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (3-4).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

- ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз);

- стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в

стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.);

- поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз);

- сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.);

- упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз);

- лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз);

- сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз);

ежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз)

- лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.).

4. Упражнения дыхательной гимнастики:

- руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.);

- руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.);

- руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.);

- глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.);

- глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.);

- глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.);

- глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.).

5. Специальные упражнения для глаз.

Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки

ясного видения на дальнюю и наоборот.

Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. - лежа на спине:

- посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз);
- посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз);
- посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз);
- обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз);
- вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз);
- палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз);
- круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя:

- быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза;
- крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз;
- закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя;

- вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

6. Упражнения для развития координации движения и вестибулярного аппарата:

- принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.);
- поворот с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.);
- стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.);
- стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.).

7. Упражнения на расслабление.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

Содержание программы 2 года обучения Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения с мячом	-	15	15	наблюдение
2	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29	30	наблюдение
3	Гимнастика для глаз	-	10	10	наблюдение
4	Корректирующие упражнения	1	20	21	наблюдение
5	Упражнения координационные для верхних и нижних конечностей	1	29	30	наблюдение
6	Упражнения на расслабление	-	20	20	наблюдение
7	Упражнения для плоскостопия	1	17	18	наблюдение
Итого объём программы:		4	140	144	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Упражнения с мячом.

- спиной к мячу, ноги опираются на мяч, усадите по центру мяча, откатив его назад. Покачивая, стимулируйте развитие навыков равновесия. На более продвинутом этапе возможны специальные упражнения на мяче, руки прямые в сторону, покачиваясь, пытаться удержать равновесие.

- в положении на животе на мяче размером, соответствующим его росту, руки прямые вытянутые вперед, придерживая за бедра, толкая мяч вперед, вызывая защитную реакцию на полное разгибание.

2. Упражнения для формирования правильной осанки

1. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.

2. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)

3. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

2. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
7. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

4. Упражнения на расслабление

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

5. Упражнения для верхних конечностей.

1. Берем кисть руки ребенка и производим с ней пассивные движения.
2. Осуществляем сгибание и разгибание в локтевом суставе, придерживая локоть одной рукой.
3. Пальцами одной руки фиксируем плечевой сустав ребенка и производим в нем сгибание-разгибание и отведение-приведение.

6. Упражнения для нижних конечностей.

1. Выполняем сгибание-разгибание в голеностопном суставе, придерживая его одной рукой.
2. Удерживая голеностопный сустав в положении максимального сгибания, выполняем сгибание-разгибание в коленном суставе.
3. Привести колени к животу и, поставив стопы на ладонь одной руки, другой оказывать давление на колени, выпрямить конечности.
4. Согнув одну ногу в коленном суставе выполняем сгибание-разгибание в голеностопном суставе.

7. упражнения для глаз.

Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. - лежа на спине:

- посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз);
- посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз);
- посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз);
- обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз);
- вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз);
- палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз);
- круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя:

- быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза;
- крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз;
- закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя;

- вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

8. Корректирующие упражнения.

1.И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь

2.И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.

3. И.П. - лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упр. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.
4. И.П.- лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Поворот со спины на живот и обратно.
5. Ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
6. Ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто; ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
7. Ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Содержание программы 3 года обучения Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения с мячом	-	15	15	наблюдение
2	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29	30	наблюдение
3	Гимнастика для глаз	-	10	10	наблюдение
4	Корректирующие упражнения	1	20	21	наблюдение
5	Упражнения координационные для верхних и нижних конечностей	1	29	30	наблюдение
6	Упражнения на расслабление	-	20	20	наблюдение
7	Упражнения для плоскостопия	1	17	18	наблюдение
	Итого объём программы:	4	140	144	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Упражнения с мячом.

- спиной к мячу, ноги опираются на мяч, усадите по центру мяча, откатив его назад. Покачивая, стимулируйте развитие навыков равновесия. На более продвинутом этапе возможны специальные упражнения на мяче, руки прямые в сторону, покачиваясь, пытаться удержать равновесие.
- в положении на животе на мяче размером, соответствующим его росту, ру-

ки прямые вытянутые вперед, придерживая за бедра, толкая мяч вперед, вызывая защитную реакцию на полное разгибание.

2. Упражнения для формирования правильной осанки

1. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
2. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)
3. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
2. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
7. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

4. Упражнения на расслабление

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

5. Упражнения для верхних конечностей.

1. Берем кисть руки ребенка и производим с ней пассивные движения.
2. Осуществляем сгибание и разгибание в локтевом суставе, придерживая локоть одной рукой.
3. Пальцами одной руки фиксируем плечевой сустав ребенка и производим в нем сгибание-разгибание и отведение-приведение.

6. Упражнения для нижних конечностей.

1. Выполняем сгибание-разгибание в голеностопном суставе, придерживая

его одной рукой.

2. Удерживая голеностопный сустав в положении максимального сгибания, выполняем сгибание-разгибание в коленном суставе.

3. Привести колени к животу и, поставив стопы на ладонь одной руки, другой оказывать давление на колени, выпрямить конечности.

4. Согнув одну ногу в коленном суставе выполняем сгибание-разгибание в голеностопном суставе.

7. Упражнения для глаз.

Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. - лежа на спине:

- посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз);
- посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз);
- посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз);
- обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз);
- вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз);
- палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз);
- круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя:

- быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза;
- крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. (8-10 раз);
- закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя;

- вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

8. Корректирующие упражнения.

1.И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер

вовнутрь

2.И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.

3. И.П. - лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упр. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.

4. И.П.- лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Поворот со спины на живот и обратно.

5. Ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;

6. Ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто; ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;

7. Ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

1.4. Планируемые результаты.

1 год обучения

Предметные:

- научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- выполнять упражнения для глаз;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- научиться выполнять упражнения сидя и стоя.

Метапредметные:

- научатся следовать при выполнении упражнений инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц;
- различать виды физических упражнений;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные:

- потребность и умение самостоятельно заниматься упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- преодолевать трудности;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;
- проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.
- развитие навыков сотрудничества со взрослым;

2 год обучения

Предметные:

- научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- выполнять упражнения для глаз;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- научиться выполнять упражнения сидя и стоя.

Метапредметные:

- научатся следовать при выполнении физических упражнений инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц;
- различать виды физических упражнений;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные:

- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- преодолевать трудности;

- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;
- проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.
- развитие навыков сотрудничества со взрослым;

3 год обучения

Предметные:

- научатся понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- выполнять упражнения для глаз;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- научиться выполнять упражнения сидя и стоя.

Метапредметные:

- научатся следовать при выполнении физических упражнений инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц;
- различать виды физических упражнений;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные:

- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- преодолевать трудности;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;
- проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.
- развитие навыков сотрудничества со взрослым.

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график – Приложение 1. Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1-3 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	21 – 28 декабря
Окончание учебного года	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	31.12.2022 – 10.01.2023
Летние каникулы	С 1 июня

2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется в домашних условиях.

Комната с хорошим освещением. Постоянно проветривается.

Имеется шведская стенка. Ортопедический матрас.

В работе применяются теннисные мячи, скакалки.

Развивающие упражнения проводятся с использованием инвалидной коляски.

Программа реализуется в домашних условиях с привлечением родителей ребёнка.

2.3. Формы контроля/аттестация.

Основной формой аттестации является наблюдение.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий уровень: умение выполнять упражнения (сидя, лёжа, стоя), работать с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений. (умеет и знает как выполнять упражнения).

Средний уровень: комплекс упражнений выполняет с незначительными отклонениями.

2.4. Оценочные материалы

1 год обучения

Предмет	оцени-	Форма атте-	критерии	показатели	Виды контроля
---------	--------	-------------	----------	------------	---------------

	вания	станции			
1	Упражнения лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед"	наблюдение	Высокий уровень Выполняет правильно. Средний уровень. Допускает незначительные ошибки.	Умеет или не умеет.	Текущий
2	Упражнения на развитие моторики рук: сжатие и разжимание кисти рук	наблюдение	Высокий уровень Правильно выполняет упражнения. Средний уровень. Допускает не большие при выполнении незначительные ошибки	Умеет или не умеет	Промежуточный

2 год обучения

	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
	Упражнение лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед"	наблюдение	Высокий уровень Выполняет правильно. Средний уровень. Допускает незначительные ошибки.	Умеет или не умеет.	Текущий
	Упражнения на развитие моторики рук: сжатие и разжимание кисти рук	наблюдение	Высокий уровень Правильно выполняет упражнения. Средний уровень. Допускает не большие при выполнении незначительные ошибки	Умеет или не умеет	Промежуточный

3 год обучения

Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
Упражнение лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед"	наблюдение	Высокий уровень Выполняет правильно. Средний уровень. Допускает незначительные ошибки.	Умеет или не умеет.	Текущий
Упражнения на развитие моторики рук: сжимание и разжимание кисти рук,	наблюдение	Высокий уровень Правильно выполняет упражнения. Средний уровень. Допускает не большие при выполнении незначительные ошибки	Умеет или не умеет	Промежуточный

2.5. Методические материалы.

В программу введены коррекционные упражнения на развитие моторики рук, опорно-двигательной системы.

«Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлены таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у ребёнка способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Реализация программы осуществляется на основе деятельностного подхода к обучению. В процессе реализации программы применяются основные дидактические методы обучения:

- словесный, обращённый к сознанию обучающихся, помогающий осмыслению поставленной перед ними задачи.

- наглядный, обеспечивающий возникновение у учащегося наиболее полных и конкретных представлений.

Для проработки основных коррекционных задач решаются:

1. Коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба).

2. Преодоление слабости (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп.

3. Улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур).

4. Нормализация тонуса мышц (коррекция позднотонических реакций).

5. Улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений.

6. Формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной, парализованной).

7. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

8. Развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев рук).

9. Формирование вестибулярных и антигравитационных реакций статодинамической устойчивости (равновесия) и ориентировки в пространстве.

10. Формирование различных опорных реакций рук и ног.

11. Общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей.

В процессе реализации программы используются следующие технологии:

- Технология развивающего обучения;

- Технология проблемного обучения включает в активную деятельность обучающихся по разрешению проблем познавательного и творческого характера, как под руководством педагога, так и самостоятельно.

Основной формой является: учебное практическое занятия.

2.6. Список литературы.

1. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата./ Н.А.Гросс. М.: «Советский спорт». 2000. 224 с.48

2. Гросс Н.А. Оптимизация физических нагрузок с учетом функционального состояния при двигательной реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1999. 24с.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2т. Т.1. Введение в специальность. / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева–М., 2003 2.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2т. Т.2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов . / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева – М., 2005.
5. Физические упражнения ассоциативной направленности для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями. Методическое пособие. – М., 2014
6. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой – М., 2011
7. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой – М., 200
8. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» №2 (48) -2009г
9. Научно-теоретический журнал «Адаптивная физическая культура» №1-2 - 2000г
10. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №5 -1996г.

Приложение 1

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Упражнения для формирование правильной осанки	1	01.09.21	
2	Упражнение для плоскостопия	1	03.09.21	
3	Упражнения для мелкой моторики рук	1	05.09.21	
4	Упражнения для расслабления мышц	1	06.09.21	
5	Упражнения для мелкой моторики рук	1	08.09.21	
6	Упражнения для развития силы мышц спины	1	10.09.21	
7	Упражнения для укрепления мышц спины	1	12.09.21	
8	Упражнения для формирование правильной осанки	1	13.09.21	
9	Упражнения с мячом	1	15.09.21	
10	Упражнения для формирование правильной осанки	1	17.09.21	
11	Корректирующие упражнения	1	19.09.21	
12	Упражнение на растягивание и расслабление мышц	1	20.09.21	
13	Упражнения для развития силы мышц спины	1	22.09.21	
14	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	24.09.21	

15	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	26.09.21	
16	Упражнения с мячом	1	27.09.21	
17	Упражнение для плоскостопия	1	29.09.21	
18	Упражнение для плоскостопия	1	01.10.21	
19	Упражнения для формирования правильной осанки	1	03.10.21	
20	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	04.10.21	
21	Упражнения для формирования правильной осанки	1	06.10.21	
22	Упражнения для мелкой моторики рук	1	08.10.21	
23	Упражнения для развития силы мышц спины	1	10.10.21	
24	Упражнения с мячом	1	11.10.21	
25	Упражнения для расслабления мышц	1	13.10.21	
26	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	15.10.21	
27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1	17.10.21	
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	18.10.21	
29	Корректирующие упражнения	1	20.10.21	
30	Упражнения для мелкой моторики рук	1	22.10.21	
31	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	24.10.21	
32	Корректирующие упражнения	1	25.10.21	
33	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	27.10.21	
34	Упражнения для мелкой моторики рук	1	29.10.21	
35	Упражнения для расслабления мышц	1	31.10.21	
36	Упражнения с мячом	1	01.11.21	
37	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	03.11.21	
38	Упражнения для мелкой моторики рук	1	05.11.21	
39	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	07.11.21	
40	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	08.11.21	
41	Упражнение для плоскостопия	1	10.11.21	
42	Упражнения с мячом	1	12.11.21	
43	Упражнения для формирования правильной осанки	1	14.11.21	
44	Упражнения для мелкой моторики рук	1	15.11.21	

45	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	17.11.21	
46	Корректирующие упражнения	1	19.11.21	
47	Упражнения для расслабления мышц	1	21.11.21	
48	Упражнения для мелкой моторики рук	1	22.11.21	
49	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	24.11.21	
50	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	26.11.21	
51	Упражнение для плоскостопия	1	28.11.21	
52	Упражнения для мелкой моторики рук	1	29.11.21	
53	Упражнения для расслабления мышц	1	01.12.21	
54	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	03.12.21	
55	Упражнения с мячом	1	05.12.21	
56	Упражнение для плоскостопия	1	06.12.21	
57	Упражнения для мелкой моторики рук	1	08.12.21	
58	Корректирующие упражнения	1	10.12.21	
59	Упражнения для расслабления мышц	1	12.12.21	
60	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	13.12.21	
61	Упражнения для мелкой моторики рук	1	15.12.21	
62	Корректирующие упражнения	1	17.12.21	
63	Упражнение для плоскостопия	1	19.12.21	
64	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	20.12.21	
65	Упражнения для расслабления мышц	1	22.12.21	
66	Упражнения для мелкой моторики рук	1	24.12.21	
67	Корректирующие упражнения	1	26.12.21	
68	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	27.12.21	
69	Упражнение для плоскостопия	1	29.12.21	
70	Упражнения с мячом	1	31.12.21	
71	Упражнения для расслабления мышц	1	12.01.22	
72	Упражнения для мелкой моторики рук	1	14.01.22	
73	Корректирующие упражнения	1	16.01.22	
74	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	17.01.22	
75	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	19.01.22	
76	Упражнение для плоскостопия	1	21.01.22	

77	Упражнения для мелкой моторики рук	1	23.01.22	
78	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.01.22	
79	Упражнения для расслабления мышц	1	26.01.22	
80	Упражнения для мелкой моторики рук	1	28.01.22	
81	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	30.01.22	
82	Упражнение для плоскостопия	1	31.01.22	
83	Упражнения для расслабления мышц	1	02.02.22	
84	Упражнения для мелкой моторики рук	1	04.02.22	
85	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	06.02.22	
86	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	07.02.22	
87	Упражнения для мелкой моторики рук	1	09.02.22	
88	Упражнения с мячом	1	11.02.22	
89	Упражнения для расслабления мышц	1	13.02.22	
90	Упражнения для формирования правильной осанки	1	14.02.22	
91	Упражнения для мелкой моторики рук	1	16.02.22	
92	Корректирующие упражнения	1	18.02.22	
93	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	20.02.22	
94	Упражнения для формирования правильной осанки	1	21.02.22	
95	Упражнения для мелкой моторики рук	1	25.02.22	
96	Корректирующие упражнения	1	27.02.22	
97	Упражнение для плоскостопия	1	28.02.22	
98	Упражнения для формирования правильной осанки	1	02.03.22	
99	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	04.03.22	
100	Упражнения для мелкой моторики рук	1	06.03.22	
101	Упражнения для расслабления мышц	1	07.03.22	
102	Упражнения для мелкой моторики рук	1	09.03.22	
103	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	11.03.22	
104	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	13.03.22	
105	Упражнение для плоскостопия	1	14.03.22	
106	Упражнения с мячом	1	16.03.22	
107	Упражнения для расслабления мышц	1	18.03.22	

108	Упражнения для мелкой моторики рук	1	20.03.22	
109	Упражнения для формирования правильной осанки	1	21.03.22	
110	Упражнения для мелкой моторики рук	1	23.03.22	
111	Упражнения координационные для нижних конечностей		25.03.22	
112	Корректирующие упражнения	1	27.03.22	
113	Упражнения для формирования правильной осанки	1	28.03.22	
114	Упражнения для мелкой моторики рук	1	30.03.22	
115	Упражнения для формирования правильной осанки	1	01.04.22	
116	Упражнения для мелкой моторики рук	1	03.04.22	
117	Упражнение для плоскостопия	1	04.04.22	
118	Упражнения для расслабления мышц	1	06.04.22	
119	Корректирующие упражнения	1	08.04.22	
120	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	10.04.22	
121	Упражнения для мелкой моторики рук	1	13.04.22	
122	Упражнения с мячом	1	15.04.22	
123	Упражнения для расслабления мышц	1	17.04.22	
124	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	18.04.22	
125	Упражнение для плоскостопия	1	22.04.22	
126	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.04.22	
127	Упражнения для расслабления мышц	1	25.04.22	
128	Упражнения для мелкой моторики рук	1	29.04.22	
129	Корректирующие упражнения	1	04.05.22	
130	Упражнения для формирования правильной осанки	1	06.05.22	
131	Упражнения для мелкой моторики рук	1	08.05.22	
132	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	09.05.22	
133	Упражнение для плоскостопия	1	11.05.22	
134	Корректирующие упражнения	1	13.05.22	
135	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	15.05.22	
136	Упражнения для мелкой моторики рук	1	16.05.22	
137	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	18.05.22	
138	Упражнения для расслабления мышц	1	20.05.22	

139	Корректирующие упражнения		22.05.22	
140	Упражнение для плоскостопия	1	23.05.22	
141	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	25.05.22	
142	Упражнения для мелкой моторики рук	1	27.05.22	
143	Корректирующие упражнения	1	29.05.22	
144	Упражнения для расслабления мышц	1	30.05.22	

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Корректирующие упражнения	1	01.09.22	
2	Гимнастика для глаз	1	03.09.22	
3	Упражнения на расслабление	1	05.09.22	
4	Упражнения с мячом	1	06.09.22	
5	Упражнение для плоскостопия	1	08.09.22	
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1	10.09.22	
7	Корректирующие упражнения	1	12.09.22	
8	Упражнения на расслабление	1	13.09.22	
9	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	15.09.22	
10	Упражнения для формирования правильной осанки	1	17.09.22	
11	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	19.09.22	
12	Упражнение для плоскостопия	1	20.09.22	
13	Упражнения для формирования правильной осанки	1	22.09.22	
14	Упражнения с мячом	1	24.09.22	
15	Упражнения на расслабление	1	26.09.22	
16	Корректирующие упражнения	1	27.09.22	
17	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29.09.22	
18	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	01.10.22	
19	Упражнение для плоскостопия	1	03.10.22	
20	Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.10.22	
21	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	06.10.22	

22	Упражнения на расслабление	1	08.10.22	
23	Корректирующие упражнения	1	10.10.22	
24	Упражнения на расслабление	1	11.10.22	
25	Гимнастика для глаз	1	13.10.22	
26	Упражнения для формирования правильной осанки	1	15.10.22	
27	Упражнение для плоскостопия	1	17.10.22	
28	Корректирующие упражнения	1	18.10.22	
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1	20.10.22	
30	Упражнения с мячом	1	22.10.22	
31	Упражнения на расслабление	1	24.10.22	
32	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	25.10.22	
33	Упражнение для плоскостопия	1	27.10.22	
34	Корректирующие упражнения	1	29.10.22	
35	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	31.10.22	
36	Упражнения с мячом	1	01.11.22	
37	Упражнения на расслабление	1	03.11.22	
38	Упражнения для формирования правильной осанки	1	05.11.22	
39	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	07.11.22	
40	Упражнение для плоскостопия	1	08.11.22	
41	Упражнения для формирования правильной осанки	1	10.11.22	
42	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	12.11.22	
43	Корректирующие упражнения	1	14.11.22	
44	Гимнастика для глаз	1	15.11.22	
45	Упражнение для плоскостопия	1	17.11.22	
46	Упражнения с мячом	1	19.11.22	
47	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	21.11.22	
48	Упражнения на расслабление	1	22.11.22	
49	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.11.22	
50	Корректирующие упражнения	1	26.11.22	
51	Упражнение для плоскостопия	1	28.11.22	
52	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	29.11.22	

53	Упражнения с мячом	1	01.12.22	
54	Упражнения для формирования правильной осанки	1	03.12.22	
55	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	05.12.22	
56	Упражнение для плоскостопия	1	06.12.22	
57	Корректирующие упражнения	1	08.12.22	
58	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	10.12.22	
59	Упражнения на расслабление	1	12.12.22	
60	Гимнастика для глаз	1	13.12.22	
61	Упражнение для плоскостопия	1	15.12.22	
62	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	17.12.22	
63	Упражнения на расслабление	1	19.12.22	
64	Корректирующие упражнения	1	20.12.22	
65	Упражнения с мячом	1	22.12.22	
66	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.12.22	
67	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	26.12.22	
68	Упражнение для плоскостопия	1	27.12.22	
69	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	29.12.22	
70	Упражнения для формирования правильной осанки	1	31.12.22	
71	Упражнения на расслабление	1	12.01.23	
72	Гимнастика для глаз	1	14.01.23	
73	Упражнение для плоскостопия	1	16.01.23	
74	Корректирующие упражнения	1	17.01.23	
75	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	19.01.23	
76	Упражнения для формирования правильной осанки	1	21.01.23	
77	Упражнения на расслабление	1	23.01.23	
78	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.01.23	
79	Упражнения с мячом	1	26.01.23	
80	Корректирующие упражнения	1	28.01.23	
81	Упражнения для формирования правильной осанки	1	30.01.23	
82	Гимнастика для глаз	1	31.01.23	
83	Упражнения координационные для верхних	1	02.02.23	

	конечностей			
84	Упражнение для плоскостопия	1	04.02.23	
85	Упражнения для формирования правильной осанки	1	06.02.23	
86	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	07.02.23	
87	Упражнения на расслабление	1	09.02.23	
88	Корректирующие упражнения	1	11.02.23	
89	Упражнения для формирования правильной осанки	1	13.02.23	
90	Упражнения с мячом	1	14.02.23	
91	Упражнение для плоскостопия	1	16.02.23	
92	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	18.02.23	
93	Корректирующие упражнения	1	20.02.23	
94	Гимнастика для глаз	1	21.02.23	
95	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	25.02.23	
96	Упражнения для формирования правильной осанки	1	27.02.23	
97	Упражнения на расслабление	1	28.02.23	
98	Корректирующие упражнения	1	02.03.23	
99	Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.03.23	
100	Упражнения с мячом	1	06.03.23	
101	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	07.03.23	
102	Упражнения для формирования правильной осанки	1	09.03.23	
103	Упражнение для плоскостопия	1	11.03.23	
104	Упражнения для формирования правильной осанки	1	13.03.23	
105	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	14.03.23	
106	Упражнения с мячом	1	16.03.23	
107	Упражнения на расслабление	1	18.03.23	
108	Корректирующие упражнения	1	20.03.23	
109	Упражнения для формирования правильной осанки	1	21.03.23	
110	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	23.03.23	
111	Гимнастика для глаз		25.03.23	
112	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	27.03.23	

113	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	28.03.23	
114	Упражнение для плоскостопия	1	30.03.23	
115	Упражнения для формирования правильной осанки	1	01.04.23	
116	Упражнения с мячом	1	03.04.23	
117	Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.04.23	
118	Упражнения на расслабление	1	06.04.23	
119	Корректирующие упражнения	1	08.04.23	
120	Корректирующие упражнения	1	10.04.23	
121	Упражнения для формирования правильной осанки	1	13.04.23	
122	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	15.04.23	
123	Корректирующие упражнения	1	17.04.23	
124	Упражнения для формирования правильной осанки	1	18.04.23	
125	Гимнастика для глаз	1	22.04.23	
126	Упражнение для плоскостопия	1	24.04.23	
127	Упражнения с мячом	1	25.04.23	
128	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29.04.23	
129	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	04.05.23	
130	Упражнения на расслабление	1	06.05.23	
131	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	08.05.23	
132	Корректирующие упражнения	1	09.05.23	
133	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	11.05.23	
134	Упражнения с мячом	1	13.05.23	
135	Упражнения для формирования правильной осанки	1	15.05.23	
136	Упражнения для формирования правильной осанки	1	16.05.23	
137	Упражнения на расслабление	1	18.05.23	
138	Гимнастика для глаз	1	20.05.23	
139	Корректирующие упражнения		22.05.23	
140	Упражнения для формирования правильной осанки	1	23.05.23	
141	Упражнения координационные для верхних и нижних конечностей	1	25.05.23	
142	Упражнения с мячом	1	27.05.23	

143	Упражнения на расслабление	1	29.05.23	
144	Корректирующие упражнения	1	30.05.23	

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Корректирующие упражнения	1	01.09.23	
2	Гимнастика для глаз	1	03.09.23	
3	Упражнения на расслабление	1	05.09.23	
4	Упражнения с мячом	1	06.09.23	
5	Упражнение для плоскостопия	1	08.09.23	
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1	10.09.23	
7	Корректирующие упражнения	1	12.09.23	
8	Упражнения на расслабление	1	13.09.23	
9	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	15.09.23	
10	Упражнения для формирования правильной осанки	1	17.09.23	
11	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	19.09.23	
12	Упражнение для плоскостопия	1	20.09.23	
13	Упражнения для формирования правильной осанки	1	22.09.23	
14	Упражнения с мячом	1	24.09.23	
15	Упражнения на расслабление	1	26.09.23	
16	Корректирующие упражнения	1	27.09.23	
17	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29.09.23	
18	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	01.10.23	
19	Упражнение для плоскостопия	1	03.10.23	
20	Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.10.23	
21	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	06.10.23	
22	Упражнения на расслабление	1	08.10.23	
23	Корректирующие упражнения	1	10.10.23	
24	Упражнения на расслабление	1	11.10.23	
25	Гимнастика для глаз	1	13.10.23	

26	Упражнения для формирования правильной осанки	1	15.10.23	
27	Упражнение для плоскостопия	1	17.10.23	
28	Корректирующие упражнения	1	18.10.23	
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1	20.10.23	
30	Упражнения с мячом	1	22.10.23	
31	Упражнения на расслабление	1	24.10.23	
32	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	25.10.23	
33	Упражнение для плоскостопия	1	27.10.23	
34	Корректирующие упражнения	1	29.10.23	
35	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	31.10.23	
36	Упражнения с мячом	1	01.11.23	
37	Упражнения на расслабление	1	03.11.23	
38	Упражнения для формирования правильной осанки	1	05.11.23	
39	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	07.11.23	
40	Упражнение для плоскостопия	1	08.11.23	
41	Упражнения для формирования правильной осанки	1	10.11.23	
42	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	12.11.23	
43	Корректирующие упражнения	1	14.11.23	
44	Гимнастика для глаз	1	15.11.23	
45	Упражнение для плоскостопия	1	17.11.23	
46	Упражнения с мячом	1	19.11.23	
47	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	21.11.23	
48	Упражнения на расслабление	1	22.11.23	
49	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.11.23	
50	Корректирующие упражнения	1	26.11.23	
51	Упражнение для плоскостопия	1	28.11.23	
52	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	29.11.23	
53	Упражнения с мячом	1	01.12.23	
54	Упражнения для формирования правильной осанки	1	03.12.23	
55	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	05.12.23	

56	Упражнение для плоскостопия	1	06.12.23	
57	Корректирующие упражнения	1	08.12.23	
58	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	10.12.23	
59	Упражнения на расслабление	1	12.12.23	
60	Гимнастика для глаз	1	13.12.23	
61	Упражнение для плоскостопия	1	15.12.23	
62	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	17.12.23	
63	Упражнения на расслабление	1	19.12.23	
64	Корректирующие упражнения	1	20.12.23	
65	Упражнения с мячом	1	22.12.23	
66	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.12.23	
67	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	26.12.23	
68	Упражнение для плоскостопия	1	27.12.23	
69	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	29.12.23	
70	Упражнения для формирования правильной осанки	1	31.12.23	
71	Упражнения на расслабление	1	12.01.24	
72	Гимнастика для глаз	1	14.01.24	
73	Упражнение для плоскостопия	1	16.01.24	
74	Корректирующие упражнения	1	17.01.24	
75	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	19.01.24	
76	Упражнения для формирования правильной осанки	1	21.01.24	
77	Упражнения на расслабление	1	23.01.24	
78	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.01.24	
79	Упражнения с мячом	1	26.01.24	
80	Корректирующие упражнения	1	28.01.24	
81	Упражнения для формирования правильной осанки	1	30.01.24	
82	Гимнастика для глаз	1	31.01.24	
83	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	02.02.24	
84	Упражнение для плоскостопия	1	04.02.24	
85	Упражнения для формирования правильной осанки	1	06.02.24	
86	Упражнения координационные для нижних	1	07.02.24	

	конечностей			
87	Упражнения на расслабление	1	09.02.24	
88	Корректирующие упражнения	1	11.02.24	
89	Упражнения для формирования правильной осанки	1	13.02.24	
90	Упражнения с мячом	1	14.02.24	
91	Упражнение для плоскостопия	1	16.02.24	
92	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	18.02.24	
93	Корректирующие упражнения	1	20.02.24	
94	Гимнастика для глаз	1	21.02.24	
95	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	25.02.24	
96	Упражнения для формирования правильной осанки	1	27.02.24	
97	Упражнения на расслабление	1	28.02.24	
98	Корректирующие упражнения	1	02.03.24	
99	Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.03.24	
100	Упражнения с мячом	1	06.03.24	
101	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	07.03.24	
102	Упражнения для формирования правильной осанки	1	09.03.24	
103	Упражнение для плоскостопия	1	11.03.24	
104	Упражнения для формирования правильной осанки	1	13.03.24	
105	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	14.03.24	
106	Упражнения с мячом	1	16.03.24	
107	Упражнения на расслабление	1	18.03.24	
108	Корректирующие упражнения	1	20.03.24	
109	Упражнения для формирования правильной осанки	1	21.03.24	
110	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	23.03.24	
111	Гимнастика для глаз		25.03.24	
112	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	27.03.24	
113	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	28.03.24	
114	Упражнение для плоскостопия	1	30.03.24	
115	Упражнения для формирования правильной осанки	1	01.04.24	

116	Упражнения с мячом	1	03.04.24	
117	Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.04.24	
118	Упражнения на расслабление	1	06.04.24	
119	Корректирующие упражнения	1	08.04.24	
120	Корректирующие упражнения	1	10.04.24	
121	Упражнения для формирования правильной осанки	1	13.04.24	
122	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	15.04.24	
123	Корректирующие упражнения	1	17.04.24	
124	Упражнения для формирования правильной осанки	1	18.04.24	
125	Гимнастика для глаз	1	22.04.24	
126	Упражнение для плоскостопия	1	24.04.24	
127	Упражнения с мячом	1	25.04.24	
128	Упражнения для формирования правильной осанки	1	29.04.24	
129	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	04.05.24	
130	Упражнения на расслабление	1	06.05.24	
131	Упражнения координационные для верхних конечностей	1	08.05.24	
132	Корректирующие упражнения	1	09.05.24	
133	Упражнения координационные для нижних конечностей	1	11.05.24	
134	Упражнения с мячом	1	13.05.24	
135	Упражнения для формирования правильной осанки	1	15.05.24	
136	Упражнения для формирования правильной осанки	1	16.05.24	
137	Упражнения на расслабление	1	18.05.24	
138	Гимнастика для глаз	1	20.05.24	
139	Корректирующие упражнения		22.05.24	
140	Упражнения для формирования правильной осанки	1	23.05.24	
141	Упражнения координационные для верхних и нижних конечностей	1	25.05.24	
142	Упражнения с мячом	1	27.05.24	
143	Упражнения на расслабление	1	29.05.24	
144	Корректирующие упражнения	1	30.05.24	

