

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 9 от 30.08.2023

Утверждаю  
Директор МКОУ «Бисертская средняя школа№1»  
\_\_\_\_\_ А.А.Боев

Приказ от 1.09.2023 № 89

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с НОДА и умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 6.3  
«Адаптивная физическая культура»  
(домашнее обучение)  
(5 класс)**

п. Бисерт, 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Лечебная физическая культура» для 5 – 9 классов составлена в соответствии с:

- Требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к структуре основной образовательной программы (ООП), Уставом и Программой развития образовательной организации и Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015г. N1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. N1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (пр. №1/15 от 08.04.2015г.)
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

**Цель** - коррекция отклонений в нарушениях опорно- двигательного аппарата, овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

### Задачи:

- I. Организационно-педагогические задачи:
  - Создание оптимальных условий для лечения и оздоровления организма детей, обеспечивающих воспитание гармоничной личности, способной к самореализации, совершенствованию, самопознанию.
  - Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие) и других.
- II. Учебные задачи:
  - Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.
  - Обучение воспитанников основам лечебной физкультуры.
  - Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей.
  - Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.
- III. Коррекционно-развивающие задачи:  
Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих:
  - 1.развитию правильной осанки;
  - 2.развитию мышечного корсета;
  - 3.увеличению силовой выносливости мышц;
  - 4.формированию правильного дыхания;
  - 5.стабилизации искривления позвоночника и уменьшения дуги сколиоза.

Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

IV Воспитательные задачи:

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям ЛФК, утренней гимнастикой и спорту.
- Создание благоприятных условий для лечения и оздоровления организма.

V. Валеолого – психологические задачи:

- Формирование осознанного отношения у воспитанников к своему здоровью.
- Организация образовательного процесса с использованием валеологических требований к проведению занятий.
- Создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы на занятиях.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета по АООП**

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА):**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков общения со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для коррекции, адаптации и социализации, укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы учащийся:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных

игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Ходить на лыжах ступающим шагом. Спускаться и подниматься на небольшие склоны.

*Будет иметь:* прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу на лыжах ступающим шагом, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	часы
1	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	5
2	Упражнения для укрепления мышцы кистей и пальцев рук.	5
3	Коррекционные упражнения для развития координации движений.	15
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	15
5	Коррекционные упражнения для развития координации движений.	15
6	Упражнения для устранения моторной неловкости.	5
7	Упражнения для коррекции плоскостопия	8
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

### Содержание предмета.

Для детей с НОДА, характерными являются двигательные расстройства: гипертонус мышц, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. При НОДА меняется осанка, возникают деформации и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию детей к окружающей среде.

Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п. ЛФК представляет собой. прежде всего, терапию регуляторных механизмов, в которой используются наиболее оптимальные биологические способы мобилизации собственных компенсаторных и защитных свойств организма пациента для устранения патологических процессов.

Методика ЛФК при НОДА базируется на следующих принципах: регулярность. систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным. 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.

При проведении занятия используется традиционная схема: вводная часть (разминка), основная (специальные корригирующие упражнения) и заключительная (восстановление). Основными методами, используемыми на занятиях ЛФК по данной программе, являются: объяснение, показ упражнений учителем, индивидуальная работа с учащимися и игровые методы, повышающие интерес к занятиям.

Набор в группы происходит после обязательного медицинского осмотра узких специалистов (педиатра, психотерапевта, невропатолога, хирурга). Форма проведения занятий – групповые. Количество детей в группе 6-8 человек. Основным средством обучения являются физические упражнения. Систематическое выполнение комплекса корригирует нарушение осанки и укрепляет мышечный корсет. Одновременно с упражнениями формируется навык правильной осанки. Он вырабатывается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего создать нужное положение всех частей тела. Для этого используются тренировки взаимоконтроль.

Выработка и закрепление правильной осанки широко используются в упражнениях на координацию, в равновесии, а также в играх с правилами, предусматривающими соблюдение правильной осанки. Для реализации поставленных задач используется объяснительно-иллюстративный метод обучения, включающий в себя:

1. объяснение, команду, счет, задание, разбор, методические указания, оценку;
2. разучивание упражнений по частям и в целом, игру и эстафеты;
3. демонстрацию наглядного материала, показ учителя, звуковую сигнализацию.

## 5 класс

*Обучающиеся должны иметь представление:* о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планированию двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

*Уметь:* \_выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

### **Основы знаний о физической культуре.**

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

### **Способы деятельности.**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения,

### **Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Профилактика и коррекция плоскостопия.*

Упражнения с мячом. Упражнения с гимнастической палкой. Силовые упражнения для мышц стопы.

*Развитие мелкой моторики.*

Упражнения с мячом. Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с веревочкой.

*Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.*

Суставная гимнастика. Упражнения для мышц спины. Упражнения для пресса.

*Коррекция пространственно-временной дифференцировки.*

Упражнения с мячами. Эстафеты. Танцевальные упражнения.

*Коррекция координации движений.*

Упражнения с обручем. Упражнения с мячами. Упражнения на скакалке.

### **Физическая подготовка.**

*Легкая атлетика.*

Техника бега. Техника метание мяча.

*Гимнастика.*

Строевые упражнения. Упражнения на растяжку.

*Лыжная подготовка.*

Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах. Техника спуска на лыжах. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход.

*Упражнения на тренажерах.*

Упражнения на пресс и мышцы спины. Упражнения на плечевой пояс и мышцы рук. Упражнения на мышцы ног.

*Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры, спортивные игры).*

Подвижные игры на развитие скорости. Подвижные игры на развитие ловкости и координации. Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры на развитие силовых качеств.

*Тестирование физической подготовленности.*

Упражнения на развитие физических качеств: силу, гибкость, ловкость, координацию, скорость.

### Календарно-тематическое планирование по лечебной физической культуре 5 класс

№	Дата	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Базовые учебные действия
1. Упражнения растяжение на расслабление мышц.-10ч.				
1		1	Вводный урок. Инструктаж по Т.Б.	Личностные результаты: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи
2		1	Дыхательная гимнастика. Игра « задувай свечи» ОРУ на растяжение МЫШЦ РУК И НОГ на полу. Игра «Потягушки»	
3		1	Дыхательная гимнастика ОРУ на больших мячах с гантелями	

		1	Дыхательная гимнастика ОРУ на больших мячах с гантелями	<p>Сопереживания: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в постижении поставленных целей;</p> <p>Познавательные: самостоятельный анализ ситуаций, требующий применение правил предупреждения травматизма.</p> <p>Регулятивные: осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях;</p> <p>Коммуникативные: осуществлять выбора речевых способов взаимодействия; участие в диалоге, высказывание собственной позиции, проявление умения слушать других;</p> <p>Предметные: научиться соблюдать</p>
4		1	Дыхательная гимнастика. ОРУ на укрепление мышц спины на больших мячах. Расслабление мышц спины на мячах.	
5		1	Дыхательная гимнастика. Упражнения с отягощением с последующим расслаблением. Игра «тараканчики»	
6		1	Дыхательная гимнастика ОРУ на сокращение и растяжение мышц туловища и конечностей на ковриках. Игра	
7		1	Дыхательная гимнастика. Покачивания на фитболе в различных ИП	
2. Упражнения для укрепления мышц кистей, стоп, пальцев рук. -5ч				
8		1	Дыхательная гимнастика. Развитие общей и мелкой моторики. Игры с малыми мячами и кольцебросом	
9		1	Дыхательная гимнастика. Передача, ловля, броски мячей	
10		1	Дыхательная гимнастика. Развитие мелкой моторики. Игра «Сундучок» Пальчиковая гимнастика.	

Личностные

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего:



11		1	Дыхательная гимнастика. Развитие гибкости и подвижности суставов кистей, стоп и пальцев. Игра с мячами среднего диаметра	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Познавательные: осознание важности освоения .организующих упражнений; Регулятивные: выделение и осознание
12		1	Дыхательная гимнастика. ОРУ для лучезапястных суставов и суставов пальцев рук. Работа с мячами малого размера. игра «Пальцы вверх, пальцы вниз» Самомассаж кистей	
3. Коррекционные упражнения для развития координации движений. -20ч.				
13		1	Гимнастика для глаз. ОРУ на мячах большого размера.. с поочерёдным подниманием рук, НОГ. Игра «Выше ноги...»	Личностные: • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего::  • развитие навыков сотрудничества сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
14		1	Координационные упражнения для верхних конечностей.	
15		1	Координационные упражнения с отягощением.	Познавательные: ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение. осуществление отбора и объединения упражнений в комплексе; Регулятивные: выделение и осознание того, что усвоено и что еще нужно усвоить: Коммуникативные умение формулировать вопросы, участвовать в диалоге.
16		1	Ловля и броски мячей разного размера в цель.	
17		1	Перемещение по залу в разных направлениях. Игра «Молекулы»	
18		1	ОРУ для координации руки Ног. Игра «пешеходы»	
19		1	Развитие равновесия и пространственного ориентира. Развитие координации и равновесия с гимнастическими палками	
20		1	Повороты головы с одновременной работой верхних конечностей.	

				Предметные:
21		1	Повороты головы с одновременной работой нижних конечностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</li> </ul>
22		1	Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны.	
23		1	Перестроения по залу по инструкции учителя.	
24		1	Работа на ковриках. Статические позы по инструкции. Ласточка, мельница. цапля и т.д.	
4. Упражнения для формирования правильной осанки. -25ч				
25		1	Простые ОРУ, сидя перед зеркалом с мешочком на голове	<p>Личностные:</p> <p>проявлять положительные качества в различных ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность,</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного</p> <p>регулятивные: планирование и оценивание учебных действий в соответствии поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные: умение формулировать вопросы, участвовать в диалоге.</p>
26-27		2	Упражнения у гимнастической стенки с помощью инструктора.	
28		1	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. лежа.	
29		1	Упражнения для укрепления мышц СПИНЫ И брюшного пресса СТОЯ.	
30		1	Специальные упражнения в И.П. стоя с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	
31		1	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. стоя	
32		1	ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	Предметные:

33		1	ОРУ на укрепление мышц спины и плечевого пояса.	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры:
34		1	Комплекс упражнений на фитболе в различных И.П.	
35		1	Комплекс ОРУ сидя на фитболе у гимнастической стенки.	
<b>5. Упражнения для укрепления мышечного корсета.-25ч.</b>				
36		1	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. П/и «Найди Своё место».	Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими в различных (нестандартных) ситуациях и условиях:  Познавательные: контролируют режимы физической нагрузки на организм;  Регулятивные: контролируют учебные действия, аргументируют допущенные ошибки.  Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем, умеют слушать и вступать в диалог.  Предметные: научатся передвигаться различными способами, выполнять упражнения дыхательные и для формирования правильной осанки
37		1	столба. ОРУ на ковриках.	
38		1	ОРУ с гимнастическими палками.	
39		1	Упражнения на фитболах.	
40		1	Активная гимнастика с отягощением: гантели, утяжелители.	
41		1	Активная гимнастика у гимнастической стенки.	
42		1	ОРУ на укрепление мышц туловища. Наклоны с мячом.	
43		1	Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота.	
44		1	Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками.	
45		1	Упражнения с мячом: отбивание поочередно каждой ногой, нога на мяче (вращения) и пр.	
		2	ОРУ на укрепление мышц туловища, ног , плечевого пояса	

6. Упражнения для устранения моторной неловкости. 5 часов			
47-48	2	Упражнения с гимнастической палкой.	<p>Личностные:</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Познавательные: контролируют режимы физической нагрузки на организм.</p> <p>Регулятивные: контролируют учебные действия,, аргументируют допущенные ошибки.</p> <p>Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем. умеют слушать и вступать в диалог:</p>
49-50	2	Координационные упражнения для верхних и нижних конечностей.	
51-52	2	Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота.	
53-54	2	Упражнения у гимнастической стенки с частой сменой конечностей, с разной направленностью движений.	
55-56	2	Игра на скорость реакции, с частой сменой движений конечностей_коррекции <u>плоскостопия</u> .-12ч	
7. Упражнения для коррекции плоскостопия-12 часов			
57-58	2	Упражнения с малым мячом. Прокатывание стопами	<p>Предметные: научатся передвигаться разными способами, выполнять упражнения дыхательные и для формирования правильной осанки</p> <p>Коммуникативные: проявляют потребность в общении с учителем. умеют слушать и вступать в диалог.</p>
59-60	2	Работа с мелкими предметами. Захват кончиками пальцев.	
61-62	2	Перекладывание крупных предметов стопами: мячи, конусы и пр.	
63-64	2	Работа на ковриках. Перекаты на стопах. Игра «Носки, пятки»	
65-66	2	Профилактика плоскостопия, полоса препятствий.	
67-68	2	Профилактика плоскостопия, полоса препятствий.	
<b>Итого 68 часов</b>			

**Используемый УМК:**

<b>КЛАСС</b>	<b>УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ</b>
--------------	-----------------------------------

5	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г.</p> <p>- «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2006г.</p> <p>- «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М.,2001 г.</p> <p>- «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г</p> <p>- «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов М., 2007г.</p> <p>- «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М. 2009г.</p> <p>- Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом Е. М. Мастюкова. - М.: Просвещение, 1991</p>
6	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г.</p> <p>- «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М.. 2006г.</p> <p>- «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М..2001 г.</p> <p>- «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г</p> <p>- «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев. А.Д. Субботин, В.П. Селиванов М., 2007г.</p> <p>- «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М, 2009г.</p>
7	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г.</p> <p>- «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М.. 2006г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М..2001 г.</p> <p>- «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г</p> <p>- «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев. А.Д.</p>
8	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г. - «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2006г.</p> <p>- «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М..2001 г.</p> <p>- «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г</p> <p>- «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев. А.Д. Субботин. В.П. Селиванов М., 2007г.</p> <p>- «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М. 2009г.</p>
9	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г.</p> <p>- «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2006г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М.,2001 г.</p> <p>- «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г</p> <p>- «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев, А.Д. Субботин. В.П. Селиванов М., 2007г.</p> <p>- «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М, 2009г.</p>

### Литература

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К.. «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт. 2(Ю0 гоц;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;

4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего школьного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.СПб.: КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у школьников» (пособие для учителей и школьных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В.. Евдокимова Т.А.. «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей». М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников». Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз. сколиоз, плоскостопие». Минск: Книжный Дом. 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». М.: Новая школа, 1994 год;
14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». министерство образования Российской Федерации, управление социального образования. Москва. ЭИ-ИАС. 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у школьников». методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
16. Шестопалов С.В., «Физические упражнения». Ростов-на-Дону: Проф-пресс. 2001 год. Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе». «Народное образование».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678538

Владелец Копылова Любовь Анатольевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025