

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
	Всего	68

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"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
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.	
5. Упражнения для укрепления мышечного корсета.-25ч.				
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.	
Итого 68 часов			

Используемый УМК:

КЛАСС	УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ
--------------	-----------------------------------

5	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г. - «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2006г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М.,2001 г. - «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г - «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов М., 2007г. - «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М. 2009г. - 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. - «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М.. 2006г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М..2001 г. - «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г - «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев. А.Д. Субботин, В.П. Селиванов М., 2007г. - «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М, 2009г.</p>
7	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г. - «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М.. 2006г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М..2001 г. - «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г - «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. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М..2001 г. - «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г - «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев. А.Д. Субботин. В.П. Селиванов М., 2007г. - «Физическая реабилитация» С.Н. Попов М. 2009г.</p>
9	<p>- «Лечебная физическая культура» В.И. Дубровский М., 1998г. - «Лечебная физическая культура» - учебное пособие. В.А. Епифанов М., 2006г. - «Лечебная физкультура и массаж» Н.А. Белая М.,2001 г. - «Частные методики адаптивной физической культуры» Л.Ф. Шапкина М., 2011 г - «Лечебная физическая культура и массаж» П.И. Готовцев, А.Д. Субботин. В.П. Селианов М., 2007г. - «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