

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**1 класс**

Количество часов: 99

Составители:

- 1)** Алимпиева Жанна Викторовна, учитель начальных классов, ВК
- 2)** Берсенёва Ксения Алексеевна, учитель начальных классов, 1 КК
- 3)** Ефименко Надежда Николаевна, учитель начальных классов, ВК
- 4)** Орликова Светлана Александровна, учитель начальных классов, 1 КК
- 5)** Пушкарева Резида Ралифовна, учитель начальных классов, 1 КК

г. Богданович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

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

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата – это дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП).

Они имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса;
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов);
- гипотонию мышц конечностей и туловища;
- ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи);
- гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения);
- синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);
- тремор пальцев рук и языка;
- нарушение равновесия и координации движений (атаксия);
- нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);

– Приказ Минобрнауки РФ от 05 марта 2004 г. № 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

**Цель образовательной коррекционной работы** – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей, достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Сроки освоения программы 1 класса: 2 года

Объем учебного времени:

– 1-й год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул),

– 2-ой год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул).

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий,

предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 3 часа в неделю для формирования необходимых навыков

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для 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.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Методика** лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях. Методика ЛФК при ДЦП 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.

Содержание программного материала занятий состоит из следующих разделов:

- развитие мелкой моторики рук – 11 часов;
- формирование правильной осанки – 12 часов;
- профилактика плоскостопия – 11 часов;
- дыхательная гимнастика – 12 часов;
- упражнения для глаз – 13 часов;
- развитие координации и вестибулярного аппарата – 22 часа;
- упражнения на расслабление – 8 часов;
- упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции – 10 часов;

Разделы и темы учебного материала чередуются в течении года.

### **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.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.

4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

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

6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.

7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох.

(Повторить 3-4 раза.)

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

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

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

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

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

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

14. 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.)

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

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

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

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



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

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

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

7. 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.)

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

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

#### **Упражнения дыхательной гимнастики**

1. 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.)

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

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

4. 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.)

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

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

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

#### **Специальные упражнения для глаз**

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

II. 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.

III. 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.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. 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).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

10.Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

### **Упражнения для развития координации движения и вестибулярного аппарата**

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

### **Упражнения хатха-йоги**

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло - качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха - йоги. Выполняя упражнения Хатха - йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

### **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.

### **Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции:**

1. Задуть свечу

2. Произносить звуки А, У, О, МУ, при этом широко растянув губы.

3. Высовывать и втягивать язык.

4. Дуть на клочок бумаги (можно ваты). При этом сначала сделать глубокий вдох, растягивая губы, а затем протяжно выдохнуть воздух. Повторить 2-3 раза.

5. Приоткрыть рот и двигать челюстями вправо и влево, при этом произносить звуки А, У.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием.

#### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях, осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

## Тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.
2	Упражнения для формирования правильной осанки.
3	Упражнения для плоскостопия.
4	Упражнения на равновесие.
5	Правила личной гигиены. Упражнения для глаз
6	Упражнения для мелкой моторики рук
7	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.
8	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.
9	Упражнения для плоскостопия.
10	Упражнения для формирования правильной осанки
11	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
12	Комплекс упражнений с большими мячами
13	Упражнения для мелкой моторики рук
14	Упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.
15	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.
16	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук
17	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета) по разметкам. Дыхательная гимнастика.
18	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
19	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира
20	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические
21	Упражнения для мелкой моторики рук
22	Упражнения для плоскостопия.
23	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.
24	Упражнения для вестибулярного аппарата
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.
26	Упражнения на координацию движения и равновесия

27	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса
28	Упражнения для растягивания мышц
29	Упражнения для увеличения объема движения в суставах
30	Упражнения для глаз
31	Упражнения на координацию движения и равновесия
32	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
33	Упражнения для мелкой моторики рук
34	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы
35	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.
36	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.
37	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.
38	Упражнения для профилактики плоскостопия.
39	Упражнения на координацию движения и равновесия
40	Упражнения для глаз
41	Упражнения с утяжелителями
42	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
43	Упражнения для мелкой моторики рук
44	Упражнения для формирования правильной осанки
45	Комплекс упражнений для плоскостопия.
46	Упражнения для мелкой моторики рук
47	Упражнения для вестибулярного аппарата
48	Упражнения на координацию движения и равновесия
49	Упражнения для глаз
50	Упражнения с утяжелителями
51	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
52	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.
53	Упражнения для формирования правильной осанки
54	Комплекс упражнений для плоскостопия.
55	Упражнения для мелкой моторики рук
56	Упражнения для вестибулярного аппарата
57	Упражнения на координацию движения и равновесия

58	Упражнения для глаз
59	Упражнения с утяжелителями
60	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.
61	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.
62	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.
63	Упражнения для формирования правильной осанки
64	Комплекс упражнений для плоскостопия.
65	Упражнения для мелкой моторики рук
66	Упражнения для вестибулярного аппарата
67	Упражнения на координацию движения и равновесия
68	Упражнения для глаз
69	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.
70	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
71	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.
72	Упражнения для формирования правильной осанки
73	Комплекс упражнений для плоскостопия
74	Упражнения для мелкой моторики рук
75	Упражнения для вестибулярного аппарата
76	Упражнения на координацию движения и равновесия
77	Упражнения для глаз
78	Упражнения с утяжелителями
79	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.
80	Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.
81	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах
82	Упражнения для формирования правильной осанки
83	Комплекс упражнений для плоскостопия
84	Упражнения для мелкой моторики рук
85	Упражнения для вестибулярного аппарата
86	Упражнения на координацию движения и равновесия. Дыхательная гимнастика.
87	Упражнения для глаз



88	Упражнения с утяжелителями. Дыхательная гимнастика.
89	Упражнения при нарушениях функции легких и речевой функции
90	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.
91	Упражнения для формирования правильной осанки
92	Комплекс упражнений для плоскостопия.
93	Упражнения для мелкой моторики рук
94	Упражнения для вестибулярного аппарата
95	Упражнения на координацию движения и равновесия
96	Упражнения для глаз
97	Упражнения с утяжелителями.
98	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.
99	Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.