

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ "ЗДОРОВЬЕ"
(АНО «ЗДОРОВЬЕ»)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО «ЗДОРОВЬЕ»

В. А. Жоров

_____ 20 ____ г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Адаптивная физическая культура
«Движение без границ»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 года

г. НАРО-ФОМИНСК,
2026

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность:

Программа дополнительного образования Адаптивная физическая культура «Движение без границ» (по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата), разработана для детей в возрасте от 3 до 8 лет с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования»
3. Комментарии Министерства образования и науки РФ к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.
4. Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 213н «Об утверждении порядка оказания несовершеннолетним медицинской помощи, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
6. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Его утвердили постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года № 19.

Также программа составлена с учётом программы Ефименко Н.Н., учёного, кандидата педагогических наук, доцента под названием «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой.

Театр — это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).

2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.

3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).

4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.

5. Театр физического воспитания дошкольников (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).

6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).

7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.

8. Создай тренажеры сам.

9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.

10. Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

Как утверждает автор: «В Природе уже давным-давно все есть — необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют 7 золотых формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к тому, что любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным; начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз; начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей (с «позы эмбриона»); в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка — к пяткам»; все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких; чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения; для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

Программа кружка разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей с различными нозологиями и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение.

Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от неё. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата обучающихся дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст — период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка — привычное положение тела человека во время движения и покоя — формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры — «опорного корсета».

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется

неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1). Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2). Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3). Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба — это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически развитым, здоровым, активным.

Цель программы: профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно - двигательного аппарата обучающихся дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье воспитанников;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная.

Адресат программы:

Дети с различными нозологическими группами: ЗПР, ТНР, РАС. Эти категории воспитанников менее всего адаптированы.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-8 лет. Учитывая индивидуальные особенности воспитанников, педагогическим составом были подобраны и адаптированы методические материалы для проведения групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий по программе дополнительного образования Адаптивная физическая культура «Движение без границ» в разновозрастных группах компенсирующей направленности.

Форма проведения: групповая, подгрупповая и индивидуальная, 5 раз в неделю, продолжительностью (в среднем) 25 минут, в зависимости от психоэмоционального состояния воспитанников. Занятия проводятся в первую половину дня.

Особенности организации образовательного процесса: утверждение гуманных субъект-субъектных отношений, развитие физических сил и возможностей; интеллектуальное развитие; индивидуальное всестороннее развитие личности ребенка.

1.2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Основным результатом освоения программы дополнительного образования по Адаптивной физической культуре «Движение без границ» (по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата) для обучающихся в возрасте от 3 до 8 лет, должно стать формирование у воспитанников мотивации к двигательной активности, приобщение к занятиям адаптивной физкультуры, укрепление психического и физического здоровья детей с различными нозологиями.

У обучающихся должны быть сформированы:

1. Правильные физиологические изгибы позвоночника и свода стопы.
2. Укреплён связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса.
3. Правильная постановка стоп при ходьбе.

Мониторинг проходит в три этапа: входной (сентябрь), промежуточный (январь), итоговый (май). Результаты позволяют определить степень усвоения ребенком программных задач, предъявляемых к детям данной возрастной группы, для корректировки образовательного маршрута.

2. Содержательный раздел

2.1. Тематическое планирование: (Май – Декабрь)

Планирование индивидуальной работы инструктора по адаптивной физической культуре с обучающимися с РАС, ЗПР, ТНР.

Май.

1 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу, руки вверх, ходьба по веревке боком, руки на поясе, бег по кругу, катание мяча двумя руками между двумя линиями, ходьба по доске с помощью воспитателя, подлезание под веревку, не касаясь руками пола. П./и. "Ловишки".

2 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу, руки в стороны, ходьба по веревке боком, руки на поясе, ходьба между кеглями, руки на поясе, бег по кругу, катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу, катание мяча друг другу из различных исходных положений, ползание по скамейке на животе. П./и. "Совушка".

3 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу с заданием для рук, ходьба по веревке боком перешагивая через кубики, прокатывание мяча между предметами двумя руками. П./и. "Ловишки".

4 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу с заданием для рук и ног, ходьба боком приставным шагом, бег по кругу, бег змейкой, ходьба по наклонной доске, прыжки через кирпичики высотой 5 см., прокатывание мяча между предметами двумя руками. П./и. "Хитрая лиса".

Июнь.

1 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу на носочках, руки на поясе, бег по кругу в умеренном темпе, скатывание мяча с наклонной доски двумя руками, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, перешагивание через предметы. П./и. "Ловишки с ленточкой".

2 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу на носках, руки на поясе, бег по кругу в умеренном темпе, прыжки в длину с места до ориентира, бросание мяча от груди воспитателю, ползание по скамейке на животе, держась за края руками, ходьба по ребристой доске. П./и. "Совушка".

3 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу обычным шагом, ходьба на носках, руки в стороны, подлезание под веревкой прямо и боком, перешагивание через кубики прямо, прокатывание обруча воспитателю. П./и. "Ловишки".

4 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу обычным шагом, ходьба на носках, руки вверх, ходьба поднимая колени, руки на поясе, прыжки в обруч, положив его на пол, переключивание мяча из руки в руку, подлезание под дугой прямо. П./и. "Хитрая лиса".

Июль.

1 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу на носках, руки на поясе, бег с высоким подниманием бедра, подбрасывание мяча вверх и ловля его, лазание и спуск на гимнастической стене, не пропуская реечек, массаж мячами - ёжиками. П./и. "Ловишки. "

2 неделя. Закрепление умений: ходьба по кругу на носочках, руки на поясе, ходьба по ребристой дорожке, подлезание под веревкой прямо, прыжки через веревку боком с помощью воспитателя, бросание мяча воспитателю двумя руками, ходьба и бег между двумя параллельными линиями. П./и. "Салют".

3 неделя. Закрепление умений: ходьба на носках, руки вверх, ходьба "мишки косолапые", ходьба "паучки", пролезание в обруч прямо и боком, бросание мяча в корзину. П./и. "Поймай мяч".

4 неделя. Закрепление умений: ходьба на носках, ходьба по наклонной доске, ходьба по ребристой доске, ходьба по веревке боком, массаж мячами –ёжиками. П./и. "Хитрая лиса".

Август.

1 неделя. Закрепление умений: ходьба по скамейке, подлезание под веревкой прямо и боком, прыжки в длину. П./и. "Мышеловка".

2 неделя. Закрепление умений: ходьба по веревке боком, лазание по гимнастической стене и спуск, ползание под веревкой на коленях, прыжки на месте ноги вместе, перешагивание через кегли. П./и. "Перетяни канат".

3 неделя. Закрепление умений: переключивание мяча от себя к взрослому, подбрасывание мяча вверх, прыжки на одной ноге с помощью взрослого, лазание по гимнастической стене и спуск. П./и. "Кто дальше бросит?"

4 неделя. Закрепление умений: прыжки на месте ноги вместе - ноги врозь, прыжки в высоту, достань платочек, ходьба по веревке боком. П./и. "Кто у нас меткий".

Сентябрь.

1 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой в среднем темпе, ходьба с перешагиванием через бруски, ползание на коленях с помощью рук, прыжки на месте на двух ногах, прокатывание большого мяча взрослому.

П./и. "Поймай мяч".

2 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой в среднем темпе, ходьба с перешагиванием через кирпичики, ползание на коленях с помощью рук, прыжки на месте на двух ногах, приседания с обручем, взявшись за него вместе со взрослым. П./и. "Поймай мяч", "Прокати мяч".

3 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой, ходьба между стульчиками, с перешагиванием через кирпичики, ходьба с перешагиванием через мячи в кольцах, бег в среднем темпе по прямой, приседания с обручем, взявшись за него вместе со взрослым, прокатывание мяча взрослому и назад, сидя на полу. П./и. "Прокати мяч".

4 неделя. Закрепить умения: ходьба за воспитателем по прямой, ходьба за воспитателем между стульчиками, ходьба по прямой, разведя руки в стороны, бег за воспитателем в среднем темпе по прямой, ползание по-пластунски, прокатывание мяча взрослому и назад двумя руками.

П./и. "Поймай мячик".

Октябрь.

1 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой за воспитателем, ходьба змейком за воспитателем, ходьба по следам за воспитателем, бег в среднем темпе за воспитателем, ползание по-пластунски, прокатывание мяча взрослому двумя руками, прокатывание мяча взрослому одной рукой.

П./и. "Поймай мячик".

2 неделя. Закрепить умение: ходьба в прямом направлении, ходьба змейкой за воспитателем, ходьба по следам за воспитателем, бег в среднем темпе вокруг ориентира, прыжки на месте на двух ногах, прыжки из круга в круг с помощью воспитателя. П./и. "Поймай мячик".

3 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой, подняв руки вверх, ходьба между стульчиками руки на поясе, ходьба по следам за воспитателем, ходьба по веревочке, бег вокруг ориентира, бег между стульчиками. Перелезание через гимнастическую скамейку, прокатывание мяча друг другу, прыжки на двух ногах на месте, массаж рук мячиками-ежиками. П./и. "Кто у нас ловкий?"

4 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой, высоко подняв руки, ходьба по веревочке, ходьба по следам, бег, держась за веревочку, прыжки на двух ногах на месте, прокатывание на специальном мяче, лежа на спине, массаж рук с помощью мячиков – ёжиков. П.И./"Поймай мячик".

Ноябрь.

1 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой, поставив руки на пояс, ходьба по веревке прямо и боком, руки на пояс, бег по прямой, катание мяча перед собой двумя руками, прыжки на двух ногах. П./и. "Кто дальше бросит?"

2 неделя. Закрепить умение: ходьба по прямой, руки в стороны прямые, ходьба змейкой, лазание через кольцо боком с помощью воспитателя, прыжки на месте, ноги вместе, прыжки ноги вместе, ноги врозь с помощью воспитателя, прокатывание мяча друг другу двумя руками. П./и. "Догони мяч".

3 неделя. Закрепление умения: ходьба змейкой, руки на поясе, ходьба из следа в след, бег по прямой, прыжки через гимнастическую палку на двух ногах, лазание и спуск по гимнастической лестнице до 3 ступени с помощью воспитателя, не пропуская реек. П./и. "Кто у нас самый ловкий".

4 неделя. Закрепление умений: ходьба по прямой, руки на поясе, ходьба боком по веревочке, руки в стороны, бег по прямой, подлезание под шнур прямо с помощью воспитателя, лазание и спуск по гимнастической лестнице до 3 ступеньки, с помощью воспитателя. П.и. "Беги ко мне".

Декабрь.

1 неделя. Закрепление умений:

ходьба по кругу, руки в стороны, ходьба по веревке боком, руки на поясе, ходьба змейкой, руки на поясе, бег по кругу, лазание и спуск по гимнастической стене до 4 реек, не пропуская ступенек, прыжки через лежащую веревку на двух ногах, прокатывание большого мяча так, чтобы он оттолкнулся от стены и поймать его, когда он будет катиться назад.

П./и. "Совушка".

2 неделя. Закрепление умений: ходьба по прямой, на поясе руки, ходьба боком приставным шагом, руки на поясе, бег по кругу, прыжки на месте, ноги вместе - ноги врозь, прокатывание обруча воспитателю, массаж мячами - ёжиками спинки детям. П./и. "Передай мяч по кругу".

3 неделя. Закрепление умений: ходьба по прямой, руки развести в стороны, ходьба змейкой, руки на поясе, бег по кругу в среднем темпе, прыжки через лежащую на полу скакалку прямо, продвигаясь вперед, перелезание через бревно, опираясь руками о бревно. П./и. "Совушка"

4 неделя. Закрепление умений: ходьба по прямой, ходьба по следам, руки вверх, ходьба по веревке боком, руки на поясе, бросание мяча воспитателю, перелезание через бревно, опираясь руками о бревно. П./и. "Догони меня"

3. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение:

1. Сенсорно-динамический зал «Дом Совы».
2. Модульные массажные коврики.
3. Полусферы массажные.
4. Скакалки.
5. Массажная дорожка деревянная.
6. Развивающие массажные мячики с шипами.
7. Палки гимнастические.
8. Обручи.
9. Туннель игровой.
10. Стойки для прыжков в высоту деревянные.
11. Мягкий пол развивающий "Классики".

2.2. Работа с родителями:

№ п/п	Содержание работы
1.	Родительский форум «Профилактика плоскостопия»
2.	Подбор и размещение материала на стендах групп на тему: «Физкультурно-оздоровительный климат в семье»
3.	Собрание по итогам года

3. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение: наглядные пособия, сенсорные принадлежности, спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение – инструктор по адаптивной физической культуре.

Методическое обеспечение программы:
словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, проектный методы обучения и следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

- Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная, категории обучающихся: дети с ЗПР, ТНР, РАС.
- Формы организации учебного занятия - беседа, игра, мастер-класс, практическое занятие;
- педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология.

- Алгоритм учебного занятия:

- 1-й этап - беседа;
- 2-й этап - наблюдение;
- 3-й этап - практическое занятие;
- 4-й этап - подведение итогов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий по программе дополнительного образования Адаптивной физической культуры «Движение без границ»

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий у педагога (в неделю)	Количество занятий у педагога (в месяц)	Количество занятий, часов у педагога (за 8 месяцев)
25 минут	5	20	160 = 4000 мин. = 67 ч.

Список используемой литературы

Автор	Название программ, педагогических технологий, методических разработок, пособий	Год издания
В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов	Гимнастика	2013
Я.С.Вайнбаум	Гигиена физического воспитания и спорта	2005
Ю.И.Евсеев	Физическая культура	2012
Дэвид Геслак	Адаптивная физкультура для детей с аутизмом	2019
Ю.Хван	Уникальный учебник защиты и восстановления здоровья вашего ребёнка	2003