

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр технического творчества Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Аннотация
к рабочей программе
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы:
«Спортивные танцы на колясках для учащихся с поражением опорно-
двигательного аппарата и их здоровых сверстников»
на 2018-2019 учебный год
Автор-педагог дополнительного образования Кукушкина С.Е.**

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и их интеграции в общество, также как интеграция через трудовую деятельность и образование.

Занятия с учащимися с ПОДА можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений.

Спортивные бальные танцы на колясках – это особый вид адаптивного спорта, активно развивающийся в настоящее время во всём мире, включает в себя интегративные и социальные особенности, которые используются в формировании духовного и физического равновесия учащихся с ПОДА. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить своё настроение и эмоции в пластической и эстетически современной форме. В социальном смысле в спортивных бальных танцах проявляются принятые обществом нормы этики, морали, выстраиваются нормы взаимоотношения и поведения учащихся инклюзивной группы. Систематические занятия спортивными бальными танцами на колясках развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему виду элегантность, что является важной и неотъемлемой частью в жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель программы

Совершенствование процесса социализации учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников через систему совместных занятий спортивными бальными танцами на колясках.

Направленность программы- физкультурно- спортивная.

Программа «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников» предназначена для учащихся 7-18 лет с поражением опорно - двигательного аппарата.

Занимаясь спортивными бальными танцами на колясках, учащиеся с нарушениями опорно–двигательного аппарата приобретают навыки владения своим телом и спортивной коляской, испытывают эмоции радости преодоления, наслаждение движением, музыкой, общением с партнёром, что дают только занятия спортивными танцами. Занятия увлекают учащихся, снимают внутреннюю зажатость, формируют волевые качества, дают возможность испытать яркие положительные эмоциональные переживания, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, создают разрядку смену эмоций и настроений, стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль. Занятия спортивными бальными танцами на колясках включают в себя элементы:

- разминку, упражнения на формирование мышечного чувства, изучение схемы тела;
- развитие мышц туловища и укрепление мышечного корсета с учётом физиологических особенностей каждого учащегося;

- выполнение координационных и ритмических упражнений, ритмические игры;
- развитие музыкального слуха;
- изучение элементов танцев, изучение основных движений спортивных бальных танцев адаптированных для исполнения на специальных спортивных колясках, развитие памяти, внимания.

Всё это оказывает существенное влияние на развитие подвижности в суставах, выносливости мышечной силы, способствует выразительности движений, пластичности и ритмичности.

Компоненты адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников»:

- **ритмика** – предмет, необходимый для овладения простейшими ритмами, развитие координации движений;
- **хореография** – предмет, где изучаются основные позиции рук, корпуса, головы, основные танцевальные движения и фигуры спортивного танца, танцы свободной композиции;
- **спортивные танцы** – основной предмет, включающий латино-американскую программу и европейскую программу;
- **техника владения спортивной коляской** – основной раздел программы, включающий обучение свободному владению спортивной коляской;
- **ОФП** представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Объём и сроки реализации данной программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников» реализуется в течение 5-ти лет. Количество часов-720, в течение года 144 часа.

Занятия с учащимися с ОВЗ проходят 2 раза в неделю по 1ч.10 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр технического творчества
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБУ ДО ЦТТ
Протокол №1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 18 от 31.08.2018 г.
Директор ГБУ ДО ЦТТ
Г. А. Тимофеева



Рабочая программа
адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы:
«Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников»
на 2018-2019 учебный год
(четвёртый год обучения)

Возраст учащихся: 7-18 лет
Группа №4

Разработчик:
Кукушкина Светлана Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе цели, задач, учебного плана адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Спортивные танцы на колясках для учащихся с ПОДА и их здоровых сверстников» 4-ого года обучения.

Направленность- физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – углублённый.

Характеристика группы. Списочный состав учащихся 4-ого года постоянный. Учащиеся освоили программу третьего года обучения. В течение 2-3 года обучения учащиеся принимали участие в международных, всесоюзных фестивалях и конкурсах, занимая призовые места.

По итогам 3-ого года обучения учащиеся знают и умеют:

- ориентироваться в пространстве зала, координировать своё перемещение на коляске
- при нахождении нескольких пар в зале;
- выполнять медленно и быстро основные движения, в парах и в ансамбле точно, чётко и синхронно исполнять танцевальные композиции;
- исполнять основные фигуры танцев;
- выполнять под музыку и счет основные и базовые элементы танцев спортивной программы;
- уметь работать в ансамбле и исполнять танцы свободной композиции;
- точно и чётко исполнять танцевальные композиции.
- правила техники безопасности в спортивном зале;
- основные позиции рук, положения корпуса и головы во время танцев;
- музыкальный ритм, размер изучаемых танцев;
- элементы и композиции изученных танцев на коляске.

Цель программы

1. Создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современных направлений в хореографии.
2. Совершенствование процесса социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и повышение качества их жизни через систему занятий спортивными танцами на колясках.

Задачи программы 4-ого года обучения

Образовательные:

- овладение учащимися основ хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур);
- осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному;
- овладение эмоционально ярким художественным исполнением (работа над основами актерского мастерства);
- организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

Развивающие:

- развитие фантазии и образной памяти;
- развитие мотивации на творческую деятельность.

Воспитательные:

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности (окружение заботой и любовью каждого ребенка);
- создание условий для общения;
- формирование чувства этики, вежливости и такта.

Планируемые результаты освоения программы 4 –ого года обучения.

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности в спортивном зале;
- основные позиции рук, положения корпуса и головы во время танцев;
- музыкальный ритм, размер изучаемых танцев;
- элементы и композиции изученных танцев на коляске;
- понятие «скорость», «точность», «чёткость», «синхронность».

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться в пространстве зала, координировать своё перемещение на коляске при нахождении нескольких пар в зале;
- выполнять медленно и быстро основные движения, в парах и в ансамбле точно, чётко и синхронно исполнять танцевальные композиции;
- исполнять основные фигуры танцев;
- точно и чётко исполнять танцевальные композиции.

Личностные результаты:

- у учащихся должна быть сформирована внутренняя позиция, которая найдёт отражение в эмоционально-положительном отношении их к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопить представления о ритме, синхронном движении;
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

- **учащиеся должны знать** элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент;
- исполнять ритмические упражнения с предметами и без: начало и окончание движения под музыку, уметь различать музыкальные части;
- исполнять движения в различных темпах;
- определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении, передавать динамические оттенки в движении;
- знать точки плана зала 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали, знать и исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере, заданным педагогом.

Содержание программы 4-ого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по охране труда.

Практика: повторение материала третьего года обучения.

2. Ритмика. Теория: понятие характера музыкального произведения, ритма, счёта темпа, такта, длительности, музыкального предложения, фразы. Артистизм в танце. Просмотр видеоматериалов: Кубок Континентов 2015, 2016; 2017; 2018 и Кубок Мира 2009.

3. Хореография.

Теория: схемы и разбор групповых танцев: «Пасодобль», «Современный танец».

Практика: постановка и отработка групповых танцев.

4. Спортивные танцы.

Теория: базовые танцевальные схемы и композиции танцев: «Болеро», «Венский вальс».

Практика: работа над координацией движений, согласованностью движений корпуса, работа с предметами (работа с плащами в танце «Болеро»).

5. Техника владения спортивной коляски.

Теория: правила безопасности при работе на спортивной коляске, обучение разбирать и собирать коляску с помощью восьмигранного ключа, техника владения спортивной коляской, понятие точки и оси вращения.

Практика: обучение управлению коляски двумя руками одной рукой, корпусом, обучение выполнения поворотов на коляске под углом 45, 90, 180, 360 градусов у опоры и без опоры, под счёт, под музыку, сложные групповые перестроения с использованием поворотов, выполнение прокатов на коляске вперёд-назад с использованием искусственно использованных препятствий.

6. Общеразвивающие упражнения.

Теория: нормализация тонуса мышц, обучение подавлению усиленного проявления позотонических реакций, восстановление мышечного чувства, «схемы тела», пространственных представлений.

Практика: при обучении преодолению усиленных позотонических реакций используются позы, направленные на формирование навыка регуляции расположения частей тела по отношению к голове в разных исходных положениях. Одновременно обращается внимание на расслабление отдельных мышечных групп с наиболее выраженным повышенным тонусом. Вся работа по нормализации тонуса тесно переплетается с решением задачи по нормализации элементарных движений в суставах верхних и нижних конечностей и профилактики и преодоления патологических установок конечностей и профилактики контрактур и деформаций. Эта работа строится не только в плане увеличения подвижности суставов, сколько в обучении удерживать сегменты конечности в определённом соотношении при покое и при выполнении различных по координаторной сложности двигательных заданий.

7. Заключительное занятие:

Теория: подведение итогов года.

Практика: выступление.

Календарно – тематический план 4-ого года обучения

№ занятия	Дата	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			Всего часов	Теория	Практика
1		Вводное занятие Организационное занятие. Беседа по технике безопасности. Цели и задачи программы. История спортивных бальных танцев на колясках. Становление и развитие танцевального движения. Просмотр видеоматериалов. Беседа.	2 1	2 Т.-1ч.	-
2		Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Понятие линии танца, как проходит линия танца. История спортивных бальных танцев на колясках. Становление и развитие танцевального движения. Просмотр видеоматериалов.	1	Т.-1ч.	
		Ритмика	23	3	20
3		Введение. Знакомство с понятием «ритмика». Знакомство с понятием музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок. Музыкальные игры.	1	Т.-1ч.	-
4		Основные танцевальные правила. Понятие общий характер музыки темп движения.	1	Т.-1ч.	-
5		Обучение отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок.	1	Т.-1ч.	-
6		Понятие динамические оттенки музыки. Понятие строение музыкальной речи.	1	-	П.- 1ч.
7		Понятие метроритм.	1	-	П.- 1ч.
8		Приветствие. Постановка корпуса. Прокаты на спортивных колясках лицом и спиной, в центр из центра. Хлопки в такт музыке. Поклон.	1	-	П.- 1ч.
9		Направления движения. Ход лицом и спиной. Углы поворотов на спортивных колясках. Хлопки в такт музыке. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.	1	-	П.- 1ч.
10		Акцентированные прокаты на спортивных колясках с махом руками вниз на сильную долю. Хлопки на каждый счёт и через счёт.	1	-	П.- 1ч.
11		Прокаты на спортивных колясках лицом и спиной, в центр из центра. Хлопки в такт музыке. Количество тактов и темп музыки. Движения в очень медленную музыку.	1	-	П.- 1ч.
12		Движения на развитие координации. Обучение самостоятельно ускорять и замедлять темп движений. Прокаты на спортивных колясках с координацией рук. Уметь тактировать руками	1	-	П.- 1ч.

		размеры 2/4, 3/4, 4/4.			
13		Движения на развитие координации. Прокаты на спортивных колясках с координацией рук. Закрепление изученного.	1	-	П.- 1ч.
14		Понятие метроритм. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, лента). Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	2	-	П.- 2ч.
15		Понятие точки зала. Ориентировка в пространстве зала. Упражнения для развития координации. Закрепление изученных упражнений.	1	-	П.- 1ч.
16		Ритмопластика (упражнения для развития плавности и мягкости движений, пластичная гимнастика).	2	-	П.- 2ч.
17		Игра «Красота движений». Упражнения для развития позвоночника. Ритмические шаги (прокаты на колясках), направления, ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	3	-	П.- 3ч.
18		Музыкально-танцевальные импровизации. Танцевальная практика (импровизации на заданную тему).	2	-	П.- 2ч.
19		Особенности исполнения фигур в разных танцах. Танцевальная практика.	2	-	П.- 2ч.
		Хореография	23	7	16
20		Введение. Знакомство с хореографическими терминами. Упражнения у станка (шведской стенке). Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку). Основные правила движений у станка. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	1	Т.-1ч.	-
21		Обучение позиции ног — 1, 2, 3 (для здоровых детей) и позиции рук — подготовительная 1, 2, 3 (для всех) на середине зала, при неполной выворотности ног (для здоровых детей). Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
22		Постановка корпуса. Продолжение обучению позициям ног — 1, 2, 3 (для здоровых детей) и позициям рук — подготовительная 1, 2, 3 (для всех) на середине зала, при неполной выворотности ног (для здоровых детей). Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
23		Постановка корпуса. Позиции ног - 1,2, 3, 5, позднее 4 (для здоровых детей). Позиции рук —			

		подготовительная 1, 2, 3 на середине, при неполной выворотности ног, затем у станка.	1	Т.-1ч.	П.- 1ч.
24		Постановка корпуса. Координация ног, рук и головы в движении — тан релеве пар тэр.	1	Т.-1ч.	П.- 1ч.
25		Координация ног, рук и головы в движении — тан релеве пар тэр.	1	Т.-1ч.	П.- 1ч.
26		Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман.	1	Т.-1ч.	П.- 1ч.
27		<u>Изучение танцев свободной композиции.</u> «Современный танец» - знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, выполнение перестроений, под счет и под музыкальное сопровождение. Исполняются все пройденные элементы хореографических движений в различных комбинациях на основе современного танца.	1	-	П.- 1ч.
28		«Современный танец». Выполнение перестроений под счет. Под музыку. Ритмические рисунок танца. Составление схемы танца.	1	-	П.- 1ч.
29		«Современный танец». Отработка фигур (повороты в паре, пирамида, звезда).	1	-	П.- 1ч.
30		«Современный танец». Отработка синхронных движений, постановочная часть.	1	-	П.- 1ч.
31		«Большой фигурный вальс»- знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, выполнение перестроений, под счет и под музыкальное сопровождение. Исполняются все пройденные элементы хореографических движений в различных комбинациях.	1	-	П.- 1ч.
32		«Большой фигурный вальс»- положение корпуса, позиция в ногах в танце, спуски и подъемы, основной шаг танца. Балансе по линии танца - против л.т — не подавая рук, променад по линии танца, расход спинами, раскрытие-закрытие.	1	-	П.- 1ч.
33		«Большой фигурный вальс»- «дощечка, движение «по кругу», 4 па марше, «вертушка».	1	-	П.- 1ч.
34		«Большой фигурный вальс». Развитие точности и четкости движения.	1	-	П.- 1ч.
35		«Петербургские фантазии» - знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, выполнение перестроений, под счет и под музыкальное сопровождение. Исполняются все пройденные элементы хореографических движений в различных комбинациях.	1	-	П.- 1ч.
36		«Петербургские фантазии»- ритмическая схема танца, составление схемы танца, перестроения, использование предметов (лент). Выполнение	1	-	П.- 1ч.

		различных прокатов, скольжений и поворотов с продвижением и на месте.			
		<u>Спортивные танцы</u>	32	5	27
37		Введение. Знакомство с программой спортивных бальных танцев. Происхождение и история. Характер. Ритм. Счет. Позиции и положения ног и рук. Положение в паре с партнером на коляске.	2	Т.-2ч.	-
38		<u>Европейские танцы.</u> «Медленный вальс» - Положения корпуса: стоя, сидя, лёжа. Основные положения рук, ног в европейском танце. Поклоны. Работа стопы. Работа над стойкой (исходное положение) в медленном вальсе в паре с партнером на коляске.	2	Т.-2ч.	-
39		<u>Европейские танцы.</u> «Медленный вальс» - Разогревательная разминка. Основные положения рук, ног в европейском танце. Поклоны. Работа стопы. Работа над стойкой (исходное положение) в медленном вальсе в паре с партнером на коляске.	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
40		Растягивание. Положения корпуса в паре с партнером на коляске. Спуск и подъемы. Правый и левый повороты.	1	-	П.- 1ч.
41		Разогревательная разминка. Отработка спуска и подъема. Правый и левый повороты в паре с партнером на коляске.	1	-	П.- 1ч.
42		Упражнения по пластике. Правая левая перемены вперед в паре с партнером на коляске.	1	-	П.- 1ч.
43		Растягивание. Положения корпуса в паре с партнером на коляске. Пол правого поворота.	2	-	П.- 2ч.
44		Разогревательная разминка. Спин-поворот вправо (адаптированный) в паре с партнером на коляске.	2	-	П.- 2ч.
45		Упражнения по пластике. Изучение композиции танца «Медленный вальс»	2	-	П.- 2ч.
46		Растягивание. Положения корпуса. Закрепление композиции «Медленный вальс».	2	-	П.- 2ч.
47		<u>Латиноамериканские танцы.</u> « Ча-ча-ча» - Положения корпуса: стоя, сидя,. Основные положения рук, ног в латиноамериканском танце в паре с партнером на коляске. Поклоны. История латиноамериканских танцев.	2	-	П.- 2ч.
48		Разогревательная разминка. Закрытое основное движение (основной шаг вправо и влево) ча-ча-ча.	2	-	П.- 2ч.
49		Разогревательная разминка. Основные положения рук, ног в танце. Закрытое основное движение (основной шаг вправо и влево) ча-ча-ча. Тайм-степ в ча-ча-ча.	1	-	П.- 1ч.
50		Положение в паре. Пальчиковая гимнастика. Чек (Нью-Йорк) вправо и влево. Закрытое	1	-	П.- 1ч.

		основное движение (основной шаг вправо и влево) ча-ча-ча. Тайм-степ в ча-ча-ча. Чек (Нью-Йорк) вправо и влево.			
51		Упражнения по пластике. Рука к руке. Выход в закрытую позицию.	1	-	П.- 1ч.
52		Разогревательная разминка. Положение в паре. Поворот под рукой вправо, влево.	1	-	П.- 1ч.
53		Изучение композиции танца «Ча-ча-ча».	1	-	П.- 1ч.
55		Латиноамериканские танцы. «Самба» - Положения корпуса. Основные положения рук, ног в латиноамериканском танце. Поклоны. Основной шаг «Самба» в паре с партнером на коляске.	1	-	П.- 1ч.
56		Упражнения по пластике. Основной шаг. Прогрессивный шаг.	1	-	П.- 1ч.
57		Растягивание. Виск вправо и влево. Стационарный самба ход.	1	-	П.- 1ч.
58		Основные положения рук. Бота фога. Повторение элементов танца «Самба».	1	-	П.- 1ч.
59		Разогревательная разминка. Повторение элементов танца «Самба».	2	-	П.- 2ч.
		<u>Техника владения спортивной коляской</u>	32	7	25
60		Введение. Знакомство с правилами безопасности при работе на спортивной коляске, принципы техники управления спортивной коляски, обучение пересаживанию из бытовой коляски, в спортивную.	2	Т.-2ч.	-
61		Выполнение основных прокатов вперед и назад.	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
62		Выполнение продвижения на коляске фигуры «зиг - заг» (продвижение вправо и влево).	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
63		Выполнение поворотов под углом 45, 90 градусов у опоры и без опоры.	1	-	П.- 1ч.
64		Выполнение поворотов под углом 360 градусов (соло-поворот).	1	-	П.- 1ч.
65		Выполнение продвижения на коляске спиной вперед с разной скоростью.	1	-	П.- 1ч.
66		Выполнение продвижения на коляске по кругу и через центр в разном направлении.	1	-	П.- 1ч.
67		Выполнение продвижения на коляске змейкой, используя ограничители.	4	Т.-1ч.	П.- 3ч.
68		Выполнение продвижения на коляске вперед и назад восьмеркой.	1	-	П.- 1ч.
69		Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур на спортивных колясках.	1	-	П.- 1ч.
70		Обучение ориентировки в пространстве зала и площадки для выступления (сцена, площадка для соревнований). Направление движения.	3	Т.-1ч.	П.- 2ч.
71		Обучение маневренности движений на коляске.	2	-	П.- 2ч.

		Развитие скорости движения.			
72		Развитие реакции движения.	2	-	П.- 2ч.
73 74		Выполнение простых и сложных комбинаций на спортивных колясках. Обучение положению головы, рук, корпуса во время работы на спортивной коляске.	9	Т.-1ч.	П.- 8ч.
		Общеразвивающие упражнения	30	7	23
75		Формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
76		Укрепление мышечного корсета. Развитие мелкой моторики рук. Дыхательная гимнастика.	2	Т.-1ч.	П.- 1ч.
77		Развитие силы мышц туловища. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
78		Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия. Дыхательная гимнастика.	3	Т.-1ч.	П.- 2ч.
79		Тренировочный комплекс для развития гибкости. Дыхательная гимнастика.	4	Т.-1ч.	П.- 3ч.
80		Силовые комплексы упражнений с элементами классического <i>экзерсиса</i> для рук и кистей. Дыхательная гимнастика.	4	Т.-1ч.	П.- 3ч.
81		Тренировочный комплекс упражнений на развитие скорости и выносливости. Дыхательная гимнастика.	6	Т.-1ч.	П.- 5ч.
82		Нормализация мышечного тонуса. Тренировочный комплекс упражнений на расслабление. Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
83		Комплекс танцевальной разминки на спортивных колясках. Дыхательная гимнастика.	6	Т.-1ч.	П.- 5ч.
		Заключительное занятие	2	-	2
84		Подведение итогов.	2		П.- 2ч.
		Итого:	144	31	113