

МК УО
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Основная школа
«Коррекция и развитие»
(МКОУ ОШ «Коррекция и развитие»)

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МКОУ ОШ
«Коррекция и развитие»
от 31.08.2023 г. № 121

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
1-8 классы

Автор-составитель:
Плеханова Екатерина Михайловна,
учитель

ОДОБРЕНО
на заседании методического
объединения
протокол от 30.08.2023 № 1

Междуреченск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» ориентирована на обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г №1599;
- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ ОШ «Коррекция и развитие».

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе требований к личностным и предметным результатам, а также на основе программы формирования БУД. В рабочей программе учитываются особенности психофизического развития детей и индивидуальные возможности каждого обучающегося.

Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Основные задачи:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

Развитие двигательных умений у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа

организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Учебный план МКОУ ОШ «Коррекция и развитие» предусматривает обязательное изучение предмета коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие» в объеме 1 часа в неделю, 33 часа в год в 1 классе, 34 часа во 2-8 классах.

Срок реализации настоящей программы 8 лет.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП также заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения курса:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» в 1-4 классах.

1 класс

Выполнять имитационные упражнения.

Выполнять дыхательные упражнения по подражанию.

Сгибать и разгибать пальцы в кулак.

Выполнять координационные движения кистью, пальцами.

2 класс

Выполнять движения с сохранением правильной осанки.

Ходить с сохранением правильной осанки.

Поочередно и одновременно сгибать пальцы в кулак и разгибать с изменением темпа.

Выполнять круговые движения кистью.

Выполнять наклоны в стороны.

Выполнять повороты на месте (направо, налево).

3 класс

Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Выполнять дыхательные упражнения.

Двигать плечами вперед, назад.

Сгибать и разгибать ноги из положения сидя.

Выполнять круговые движения кистью.

Сгибать пальцы в кулак и разгибать.

Ориентироваться в частях тела.

4 класс

Держать правильную осанку в положении сидя до 5 сек.

Изменять длительность и силу вдоха и выдоха

Сгибать пальцы на одной руке и разгибать на другой одновременно.

Вращать кисти рук одновременно в одну сторону.

Вращать кисти рук одновременно в разные стороны.

Выполняют наклоны и повороты туловища.

Махать ногой вперед, назад из стороны в сторону.

Поворачиваться на месте.

Подпрыгивать на месте на двух ногах.

Подпрыгивать на месте на одной ноге.

5 класс

Знать строевые команды.

Выполнять простейшие упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук.

Знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр; правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; требования техники безопасности в процессе урока.

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания.

Выполнять строевые команды; ходить с левой ноги, парами, бегать за учителем.

Катать мяч между расставленными предметами; выполнять прыжки наступая, через гимнастическую скамейку.

Ловить мяч после отскока от пола;

6 класс

Знать простейшие упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук.

Знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; требования техники безопасности в процессе урока.

Выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; ползать на четвереньках.

Прыгать на одной ноге на месте с продвижением вперед; на месте на двух ногах с поворотом на 45°.

Уметь метать мяч в горизонтальную цель.

Уметь переносить предметы в установленное место;

Уметь подлезать под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.

Удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

7 класс

Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Уметь проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;

Знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; требования техники безопасности в процессе урока.

Уметь выполнять строевые команды; ходить с левой ноги, парами.

Уметь бросать баскетбольный мяч друг другу в парах двумя руками снизу; бросать баскетбольный мяч и ловля его после отскока от пола; производить удары мяча об пол правой/левой рукой.

Удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

8 класс

Уметь выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Выполнять упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с предметами.

Уметь перемещать различные предметы с одного места на другое разным способом (на руках, волоком, катанием, толканием).

Знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; требования техники безопасности в процессе урока

Выполнять строевые команды; ходить с левой ноги, парами, выполнение различные видов ходьбы.

Бросать баскетбольный мяч друг другу в парах двумя руками снизу; бросать баскетбольный мяч и ловля его после отскока от пола; производить удары мяча об пол правой/левой рукой.

Уметь переключать/перекатывать обруч.

Уметь держать равновесие на гимнастической скамейке.

Уметь бегать с преодолением легко сбиваемых предметов.

Уметь захватывать предметы (разных по форме).

Уметь перешагивать через препятствия различной высоты;

Выполнять комплекс общеукрепляющих и оздоровительных упражнений.

Содержание коррекционного курса

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).

Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
	1 класс	33	
1.	Коррекция и формирование	11	Называют части тела. Правильно выполняют имитационные упражнения (повадки животных),

	правильной осанки		<p>имитационные движения передвижения на спортивных снарядах. Выполняют простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук: «Мы делили апельсин», «Рубили капусту», «Заводим моторчик».</p> <p>Переползают через препятствия на четвереньках в медленном темпе. Подлезают под шнур высотой 50 см на ладонях и коленях. Подлезают под шнур высотой 50 см на локтях и коленях. Перешагивают через вертикальный обруч вперед и назад. Перешагивают через вертикальный обруч правым и левым боком.</p> <p>Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходят по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Двигают руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.</p>
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	9	<p>Правильно принимают положения головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильно дышат: вдох – через нос, выдох – через рот для релаксации. Правильно дышат: вдох – через нос, выдох – через рот для стимуляции работы мышц. Выполняют дыхательные упражнения по подражанию. «Понюхать цветок» вдох, через нос. «Согреть руки» хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» ф-ф-фу – выдох.</p> <p>Выполняют упражнения для укрепления мышц живота и спины, мышц глаза. Выполняют упражнения для мышц и шеи: наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да», наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй», повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».</p> <p>Выполняют упражнения для мышц туловища: «Дровосеки» наклоны туловища вперед. «Маятник» наклоны туловища в стороны. «косим траву» повороты туловища с маховым движением рук (маятник). Поднимают согнутую ногу в колене вперед. Поднимают согнутую ногу в колене в сторону. Выполняют полуприседания на полной ступне. Сгибают и разгибают стопы (сидя на гимнастической скамейке). Сгибают и разгибают стопы сидя на полу. Сгибают и разгибают стопы стоя в и.п.</p> <p>Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.</p>
3.	Обогащение сенсомоторного опыта	8	<p>Сгибают пальцы в кулак и разгибают поочередно или вместе. Сгибают и разгибают кисти, повороты кисти ладонью кверху и книзу. Повороты кисти, сложенной в кулак. Расслабляют кисти – «стряхнули воду». Расслабляют руки от предплечья. Выполняют простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Выполняют мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.</p> <p>Правильно захватывают различные по величине и форме предметы одной и двумя руками. (мячи, кубики, гимнастические палки, обручи) Выполняют правильный захват среднего мяча руками. Выполняют правильный</p>

			захват большого мяча руками. Выполняют правильный захват малого мяча правой или левой рукой. Переключаются мяч с одного места на другое двумя руками. Выполняют основные движения с удерживанием мяча, катают мяч, подбрасывают мяч вверх, ловят от пола. Передают флажки, мячи, палочки в шеренге двумя руками. Передают флажки, мячи, палочки в шеренге одной рукой. Поднимают руки с флажками вперед, вверх, в стороны, опускают вниз. Переключаются флажки из одной руки в другую перед собой и над головой. Переносят гимнастическую палку, флажки, мячи с одного места на другое. Эмоционально участвуют в процессе общения.
4.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	5	Выполняют ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату. Свободно ориентируются в частях тела. Выполняют повороты на месте (направо, налево). Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см, по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Выполняют движения руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь. Строятся в колонну по одному с помощью учителя, по команде учителя. Ходят небольшими группами и всей группой (без построения в колонну); по залу, касаясь рукой стены; по линии, начерченной на полу; друг за другом обычным шагом. Подпрыгивают на месте на двух ногах. Подпрыгивают на месте на одной ноге. Подпрыгивают на месте с перескоком с ноги на ногу. Спрыгивают с высоты 10-20 см
	2 класс	34	
5.	Коррекция и формирование правильной осанки	12	Принимают правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Ходят с сохранением правильной осанки, руки за спину, руки в стороны. Переползают на четвереньках в медленном темпе. Подлезают под шнур высотой 70 см на ладонях и коленях. Подлезают под шнур высотой 70 см на локтях и коленях. Перелезают через гимнастическую скамейку (конь, козёл, бревно) с опорой на руки. Перешагивают через гимнастическую палку вперед и назад. Перешагивают через гимнастическую палку правым и левым боком. Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходят по начерченной линии; по доске, положенной на пол. Двигают руками в стойках: стоят на носках – 2-3 сек.; на одной ноге, руки на пояс.
6.	Формирование и укрепление мышечного корсета	11	Правильно дышат в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» чу, чу, чу – выдох «Самолет» у, у, у, выдох. «Жук» ж-жж выдох. Вращают головой – «колобок». Поочередно и одновременно сгибают пальцы в кулак и разгибают с изменением в быстром и медленном темпе. Выполняют круговые движения кистью к себе, от себя, под счёт с сменой направления. Выполняют наклоны вперед с поворотами; наклоны в стороны – «насос»; движения прямой ногой: вперед, в

			<p>сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимаются на носки и перекатываются на пятки, совершают перекаты под счёт. Приседают на полной ступне, ноги на ширине плеч. Приседают на полной ступне, ноги узкой дорожкой</p> <p>Ходят с сохранением правильной осанки, руки за спину. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.</p>
7.	Обогащение сенсомоторного опыта	8	<p>Выполняют элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Перекадывают маленький мяч из руки в руку. Перекадывают средний мяч из руки в руку. Перекадывают большой мяч из руки в руку. Машут флажками над головой, стоя и в ходьбе. Машут флажками над руки в стороны, стоя и в ходьбе. Машут флажками впереди себя, стоя и в ходьбе. Выполняют наклоны туловища вперед и приседают с опусканием флажков на пол. Выполняют броски и ловят мяч от учителя к ученику. Выполняют броски и ловят мяч от стенки. Передают большой, средний мяч в колонне. Переносят 3-4 гимнастические палки, 3-4 флажка, 3 кегли, 2 мяча, флажки и другие мелкие предметы. Прохлопывают простой ритмический рисунок. Эмоционально участвуют в процессе общения.</p>
8.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	3	<p>Выполняют построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по черте. Перестраиваются из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполняют движения по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились», «Повернулись!». Ходят в колонне по одному; на носках, на пятках, носки в центр-пятки врозь, пятки в цент-носки врозь, одна нога на носок другая на пятку. Ходят с различным положением рук: на поясе, за голову, к плечам, «полочкой», за спину. Ходят по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередуют бег с ходьбой. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивают вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивают с высоты 20-30 см</p>
	3 класс	34	
9.	Коррекция и формирование правильной осанки	12	<p>Выполняют упражнения для формирования правильной осанки. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p>Ходят, руки за спину, руки за голову, сохраняя правильную осанку. Переползают на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Ползают по гимнастической скамейке способом «подтягивания руками» Подлезают под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе «попластунски» Перелезают через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезают через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивают через бруски высотой 15-20 см</p>

			Ходят вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходят по гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходят по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполняют стойку на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.). Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая впереди.
10.	Формирование и укрепление мышечного корсета	9	Согласовывают ходьбу с хлопками. Выполняют ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начинают движение и останавливаются по звуковому сигналу. Выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Выполняют движение плечами вперед, назад. Сгибают руки с усилием – «силачи». Расслабляют мышцы рук – из положения легкого наклона вперед, руки вниз, потряхивание руками. Выполняют наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимают прямую ногу вперед. Выполняют в положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя – лечь, сесть. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
11.	Обогащение сенсомоторного опыта	8	Начинают движения и останавливаются по звуковому сигналу. Подбрасывают мяч вверх и ловят его способом «двумя руками снизу», «двумя руками от груди», «двумя руками от головы». Выполняют основные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча (наклоны, повороты, приседания, прыжки). Бросают малый мяч в стену способом снизу, от груди, от головы, из-за головы. Сбивают большим мячом предметы (булавы, кегли) броском двумя руками, прокатыванием двумя руками. Передают большой мяч в колонне над головой. Передают мяч в колонне двумя руками снизу. Перекалывают флажки (гимнастические палки) из одной руки в другую. Переносят 6-7 гимнастических палок. Переносят гимнастические скамейки (4 человека) под контролем учителя.
12.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	5	Выполняют повороты по ориентирам, выполняют команды по словесной инструкции. Перестраиваются в колонну по два, (через середину зала в 2 звена, за направляющим звеньями) взявшись за руки и без рук. Поворачиваются по ориентирам. Выполняют команды по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходят с высоким подниманием бедра. Бегают с различной скоростью. Меняют характер бега и направление по команде. Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, гимнастические палки. Прыгают в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыгают в глубину с мягким приземлением (с гимнастической скамейки, куба). Повторяют и закрепляют ранее пройденные игры: «Маленькие затейники», «Совушка», «Что пропало»,

			«Попрыгунчики – воробушки», «Запрещенное движение», «Летает, не летает», «Зайцы и волк», «Лохматый пёс» Эмоционально участвуют в процессе общения.
	4 класс	34	
13.	Коррекция и формирование правильной осанки	12	<p>Стоят у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, двигают руками в стороны, вверх, с фиксацией стойки. Сохраняют правильную осанку в положении сидя до 5 сек.</p> <p>Лазают на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезают с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках с опорой на ладони и колени. С опорой на локти и колени. Подлезают под 2 препятствия разной высоты. Перешагивают через гимнастическую скамейку. Ходят по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходят по гимнастической скамейке с различным положением рук (руки в стороны, руки вверх, руки за спину). Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек. Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону), руки вверх – 2-3 сек. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.</p>
14.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	<p>Изменяют длительность и силу вдоха и выдоха по инструкции учителя. Одновременно сгибают пальцы на одной руке и разгибают на другой. Вращают кисти рук одновременно в одну сторону, одновременно в разные стороны (. Выполняют наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Выполняют махи ногой вперед, назад; выполняют махи ногой из стороны в сторону. В положении лежа на спине, поочередно поднимают ноги. В положении лежа на животе, поднимают голову, прогибаются назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибают и выгибают спину («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры покачивают ногой вперед-назад, потряхивают ногой («стряхнуть воду с ноги»). Стоя у опоры покачивают ногой из стороны в сторону.</p>
15.	Обогащение сенсомоторного опыта	8	<p>Делают остановку движения с прекращением звучания музыки. Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки.</p> <p>Катают мяч между расставленными предметами руками и с использованием гимнастической палки (клюшки). Выполняют передачу большого мяча в колонне между ног двумя руками. Метают маленький мяч с места через натянутую веревку (на дальность и прицельно). Выполняют броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы.; выполняют броски мяча в стену с расстояния 2-3 м от плеча, правой и левой рукой метание мяча в «корзину», стоящую на полу хватом сверху. Держат палку двумя руками и снизу. Поднимают палку с пола и опускают ее на пол двумя руками. Поднимают палку с пола и опускают ее на пол одной и</p>

			другой рукой. Переносят гимнастические палки (8-10 шт.), гимнастический мат (8 человек). Эмоционально участвуют в процессе общения.
16.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	7	Выполняют размыкание на вытянутые руки темпе. вперед с помощью учителя и по команде; повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполняют команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!» Ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу в разном темпе. Ходят с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переходят от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Прыгают на одной ноге на месте. Прыгают на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Выполняют прыжки с одной ноги на две; прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Играют в игры: «Запомни движение», «Кошка и мышки», «Скок, скок», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту»
	5 класс	34	
17.	Коррекция и формирование правильной осанки	9	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с левой ноги. Ходьба парами. Бег за учителем. упражнения для формирования правильной осанки Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед. ОРУ с мячами. Метание мяча в горизонтальную цель. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Катание мяча между расставленными предметами.
18.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	Прыжки на месте. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Перенос предметов в установленное место. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Лазание с переходом. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание по гимн. стенке попеременным способом. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук. Упражнения на координацию.
19.	Коррекция и развитие сенсорной системы	10	ОРУ с большими мячами. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Прыжки наступая через гимнастическую скамейку. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика. Переноска различных предметов.
20.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую. Оздоровительные упражнения на тренажерах. Тестирование.
	6 класс	34	

21.	Коррекция и формирование правильной осанки	9	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с левой ноги. Ходьба парами. Бег за учителем. Упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед. ОРУ с мячами. Метание мяча в горизонтальную цель. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Катание мяча между расставленными предметами. Прыжки наступая, через гимнастическую скамейку. Игра «Волшебный мешочек».
22.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45*. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Перенос предметов в установленное место. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Лазание с переходом. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание по гимн. стенке попеременным способом. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук. Упражнения на координацию. Игра «Мышеловка».
23.	Коррекция и развитие сенсорной системы	10	ОРУ с большими мячами. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Прыжки наступая через гимнастическую скамейку. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика. Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой до 1м.
24.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Прыжок в глубину с высоты 50 см Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую. Подлезание под препятствие высотой 40 -50 см, ограниченное с боков. Оздоровительные упражнения на тренажерах. Тестирование.
	7 класс	34	
	Коррекция и формирование правильной осанки	9	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с правой ноги. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Удары мяча об пол правой/левой рукой. Игра «Лови, бросай, упасть не давай». Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.
25.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Упражнения на координацию. Игра «Мы веселые ребята».
26.	Коррекция и развитие	10	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения по подражанию. Упражнения для развития координации. Перелезание через препятствие

	сенсорной системы		высотой до 1м. Пальчиковая гимнастика. Игра «Аист ходит по болоту». Оздоровительные упражнения на тренажерах.
27.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Броски мяча и ловля его после отскока от пола. Подлезание под препятствие с предметами. Игры «Запрещенное движение», «Пчелки», «Кто быстрее». Тестирование.
	8 класс	34	
28.	Коррекция и формирование правильной осанки	9	Тестирование. Имитационно-подражательные движения(ползания). Передача мяча в парах. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы. Полоса препятствий (небольшая). Прыжки в глубину. Броски малого мяча в вертикальную цель. Игра «Вот так позы».
29.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием). Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Упражнения на координацию.
30.	Коррекция и развитие сенсорной системы	10	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Бег с преодолением легко сбиваемых предметов. Броски мяча друг другу. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол». Оздоровительные упражнения на тренажерах.
31.	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Броски мяча и ловля его после отскока от пола. Перешагивание через препятствия различной высоты. Захват предметов (разных по форме). Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя. Тестирование.

Календарно-тематическое планирование «Двигательное развитие»

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. Упражнения имитирующие поведение животных.	1	
2.	Упражнения для развития пальцев и кистей рук: «Мы делили апельсин», «Рубили капусту», «Заводим моторчик».	2	
3.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перелезание через препятствия.	1	
4.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Подлезание под шнур высотой 50 см на ладонях и коленях.	1	
5.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Подлезание под шнур высотой 50 см на локтях и коленях.	1	
6.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	2	
7.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перешагивание через вертикальный обруч правым и левым боком.	1	
8.	Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между булавами. Движения руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.	2	
9.	Упражнения на укрепление мышц шеи.	1	
10.	Дыхательные упражнения для релаксации (вдох – через нос, выдох – через рот) и стимуляции работы мышц (вдох – через нос, выдох – через рот).	1	
11.	Дыхательные упражнения по подражанию: «Понюхать цветок», «Согреть руки», «Остудить воду».	1	
12.	Упражнения для укрепления мышц шеи. Гимнастика для глаз.	2	
13.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	2	
14.	Упражнения для мышц туловища: «Дровосеки», «Маятник», «Косим траву».	1	
15.	Упражнения для укрепления мышц ног.	1	
16.	Упражнения для кистей и пальцев рук.	3	
17.	ОРУ с мячом (большого, среднего, малого).	3	
18.	ОРУ с гимнастической палкой.	2	
19.	Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической палке, канату, обручу.	1	
20.	Упражнения на пространственную ориентировку. Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см, по «коридору» между булавами.	1	
21.	Построение в колонну, с помощью учителя, по команде учителя. Ходьба в колонне и без построения в колонну по залу.	2	
22.	Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с перескоком с ноги на ногу. Прыжки с высоты 10-20 см	1	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. ОРУ на правильную осанку.	1	
2.	ОРУ на правильную осанку.	2	
3.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину, руки в стороны.	1	
4.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перелезание через препятствия.	1	
5.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Подлезание под шнур высотой 70 см на ладонях и коленях.	1	
6.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Подлезание под шнур высотой 70 см на локтях и коленях.	1	
7.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через гимнастическую палку вперед и назад. Перешагивание через гимнастическую палку правым и левым боком.	2	
8.	Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между булавами. Движения руками в стойках: на носках; на одной ноге, руки на пояс.	2	
9.	Дыхательные упражнения по подражанию: «Паровоз», «Самолет», «Жук».	2	
10.	Упражнения на укрепление мышц шеи.	2	
11.	Упражнение на укрепление мышц кистей и пальцев рук.	2	
12.	Упражнения на укрепление мышц туловища: наклоны, подъем ног, приседания.	3	
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	
14.	ОРУ с мячом (малым, средним, большим).	3	
15.	Броски и ловля мяча.	2	
16.	ОРУ с флажками.	2	
17.	ОРУ с гимнастической палкой.	2	
18.	Строевые упражнения.	3	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. ОРУ на правильную осанку.	1	
2.	ОРУ на правильную осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Что пропало».	2	
3.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину, руки в стороны. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	
4.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перелезание через препятствия.	1	
5.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Подлезание под шнур высотой 40-50 см лежа на животе «попластунски».	2	

6.	Упражнения для развития пространственной ориентации. Перелезание через несколько гимнастических обручей, Перешагивание через препятствия.	2	
7.	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	
8.	Ходьба в разном ритме под хлопки, бубен.	2	
9.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, счет.	1	
10.	Упражнения на укрепление мышц шеи и плеч.	2	
11.	Упражнение на укрепление мышц рук.	1	
12.	Упражнения на укрепление мышц туловища: наклоны, подъем ног, приседания.	2	
13.	Упражнения на укрепление мышц пресса.	1	
14.	ОРУ с мячом (малым, средним, большим). Ловля мяча разными способами.	2	
15.	ОРУ с мячом (малым, средним, большим). Броски и ловля мяча.	2	
16.	ОРУ с флажками. Игра «Запрещенное движение».	2	
17.	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Совушка».	2	
18.	Строевые упражнения.	1	
19.	Ходьба и бег в разном темпе. Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Зайцы и волк».	1	
20.	Прыжки через препятствие, в длину, в глубину. «Попрыгунчики – воробушки».	1	
21.	Игры: «Маленькие затейники», «Летает, не летает», «Лохматый пёс».	2	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. ОРУ на правильную осанку.	1	
2.	ОРУ на правильную осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	3	
3.	ОРУ на правильную осанку. Упражнения с гимнастической скамейкой.	3	
4.	ОРУ на правильную осанку. Ходьба по гимнастической скамейке, доске.	3	
5.	Дыхательные упражнения под счет. Упражнения на укрепление мышц пальцев и кистей рук. Игра «Кошка и мышки».	2	
6.	Упражнение для укрепления мышц ног.	2	
7.	Упражнения для укрепления мышц пресса и спины.	3	
8.	ОРУ с мячом (малым, средним, большим). Броски и ловля мяча	2	
9.	ОРУ с мячом (малым, средним, большим). Броски мяча в сетку-ворота.	2	
10.	ОРУ с мячом (малым, средним, большим). Передача мяча в колонне.	2	
11.	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Аист ходит по болоту».	2	
12.	Строевые упражнения. Игра «Запомни движение».	2	
13.	Ходьба и бег в разном темпе по слуховому и зрительному сигналу.	1	
14.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Игра «Сбор	1	

	картофеля»,		
15.	Прыжки на месте. Игра «Скок, скок»	1	
16.	Прыжки через препятствие, в длину, в глубину.	2	
17.	Игра «Что пропало», «Сбор картофеля», «Ударь в бубен».	2	

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1	
2.	Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук.	1	
3.	Упражнение на укрепление мышц шеи и плеч.	1	
4.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	
5.	Упражнения на равновесие.	2	
6.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Наклоны туловищем.	1	
7.	Корректирующие упражнения. Игра с мячом.	1	
8.	Построение в круг по ориентиру. Повороты на месте.	1	
9.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1	
10.	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	
11.	Упражнения на равновесие. Игра «Птички» с обручем.	1	
12.	Упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения для укрепления мышц живота.	1	
13.	Упражнения с мячом.	1	
14.	Катание ступнями кеглей, массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет»	1	
15.	Ходьба по дорожке (змейка). Ходьба на носках, на пятках.	1	
16.	Катание гимнастических палок. Игра «По кочкам».	1	
17.	Общие развивающие упражнения для ног.	1	
18.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1	
19.	Упражнения с большим мячом. Игра «Передай мяч».	1	
20.	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками. Игра «Поймай мяч».	1	
21.	Упражнения с обручем в паре.	1	
22.	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	
23.	Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг».	1	
24.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
25.	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	
26.	Ходьба с мешочками песка на голове.	1	
27.	Подъем предметов различной величины.	1	
28.	Катание мяча руками от себя. Катание мяча руками к себе.	1	
29.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	
30.	Перелазания через препятствия.	1	
31.	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1	

32.	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1	
33.	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1	
34.	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка».	1	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. Обучение правильному дыханию. Упражнения в «вытяжении».	1	
2.	Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения для укрепления мышц спины.	1	
3.	Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
4.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1	
5.	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение».	1	
6.	Упражнения для развития мелкой моторики рук с мелкими предметами. Игра «Домики». Игра «Построй пирамиду».	1	
7.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1	
8.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1	
9.	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1	
10.	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1	
11.	Правильный захват различных по форме и величине предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками.	1	
12.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой)	1	
13.	Бросание, ловля и передачи мяча (на уровне колен, над головой).	1	
14.	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	
15.	Подъем туловища. Игра «Попади в цель».	1	
16.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	
17.	Подъем туловища без помощи Игра «Попади в цель».	1	
18.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
19.	Лазание и перелезание. Игра «Ловля обезьян».	1	
20.	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1	
21.	Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках	1	
22.	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх 2-3 сек. Игра «Что пропало?»	1	
23.	Строевые упражнения на осанку. Игра «Хоровод».		

24.	Ходьба с мячом, бег на носках. Игра « Основная стойка»	1	
25.	Выполнение строевых упражнений Игра «Мы — спортсмены!».	1	
26.	Принятие заданных положений и поз, Игра « Самые ловкие»	1	
27.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Кошки и мышки»	1	
28.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Игра «Где позвонили».	1	
29.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку. Игра «Аист ходит по болоту».	1	
30.	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Игра «Сбор картофеля».	1	
31.	Определенная поза определенное время упражнения «Лебедь»; «птичка»; «верблюд»; «ласточка»; «аист».	1	
32.	Повороты при движении на углах; Игра «По местам»; «Построимся».	1	
33.	Ходьба и бег парами. Игра «Быстро встать в колонну».	1	
34.	Игровые упражнения « Мы большие», «Хлопушки».	1	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. Вводное занятие. Дыхательные упражнения.	1	
2.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
3.	Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
4.	Построения. Выполнение строевых команд.	1	
5.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Игра «Мы веселые ребята».	1	
6.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1	
7.	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	
8.	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата	1	
9.	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Занятия на тренажерах.	1	
10.	Броски малого мяча в вертикальную цель. Занятия на тренажерах.	1	
11.	Броски мяча друг другу в парах двумя руками разными способами.	1	
12.	Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием).	1	
13.	Упражнения для мышц туловища. Игра «Лови ,бросай, упасть не давай».	1	
14.	Упражнения для укрепления мышц живота	1	
15.	Упражнения для укрепления мышц спины	1	
16.	Прыжки с одной ноги на две.	1	

17.	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием утяжелённого мяча	1	
18.	Правильный захват различных по форме и величине предметов одной и двумя руками. Правильный захват утяжелённого мяча руками.	1	
19.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
20.	Бросание мяча (от груди, от уровня колен, над головой).	1	
21.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения для укрепления мышц рук.	1	
22.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра «Запрещенное движение»	1	
23.	Лазание и перелезание. Игра «Аист ходит по болоту».	1	
24.	Перелезание через препятствие высотой до 1м. Подлезание под препятствие высотой до 40 см	1	
25.	Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	1	
26.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Пчелки».	1	
27.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1	
28.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	
29.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.		
30.	Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, пуфов, гимнастического мата и кегель.	1	
31.	Упражнения и самомассаж в движении с мячами.	1	
32.	Ходьба и бег по кругу, враспынную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Игра «Кто быстрее?».	1	
33.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку. Игра «Аист ходит по болоту».	1	
34.	Преодоление полосы препятствий с использованием кегель, плоских колец, каната. Обобщающий урок.	1	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале адаптивной физкультуры. Правильная осанка, проверка осанки.	1	
2.	Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа.	1	
3.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с мешочком на голове.	1	
4.	Ходьба по ориентирам. Выполнение различных видов ходьбы.	1	
5.	Упражнения в движении с гимнастическими палками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	1	
6.	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.	1	
7.	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Игры с балансирами.	1	
8.	Броски мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1	

9.	Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол».	1	
10.	Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.	1	
11.	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	1	
12.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
13.	Бросание мяча (от груди, от уровня колен, над головой).	1	
14.	Упражнения на равновесие и координацию. Игра «Вот так позы».	1	
15.	Упражнения на равновесие и координацию.	1	
16.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	
17.	Упражнения для укрепления мышц рук. брюшного пресса.	1	
18.	Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием).	1	
19.	Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием.	1	
20.	Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием.	1	
21.	Равновесие на гимнастической на скамейке.	1	
22.	Равновесие на гимнастической на скамейке. Игра «Попади в круг».	1	
23.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	
24.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.		
25.	Полоса препятствий с использованием скамееки, дуг, пуфов, гимнастического мата и кегель.	1	
26.	Упражнения и самомассаж в движении с мячами.	1	
27.	Обучение группировке перекатам на спине.	1	
28.	Обучение группировке перекатам на спине.	1	
29.	Прыжки в глубину. Занятия на тренажерах.	1	
30.	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1	
31.	Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	1	
32.	Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, пуфов, блоков, гимнастического мата и кегель.	1	
33.	Упражнения на месте с использованием гимнастических палок – стоя, сидя и лежа.	1	
34.	Преодоление полосы препятствий. Обобщающий урок.	1	

**Учебно-методическое материально-техническое
обеспечение образовательного процесса**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
Программы специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой.	
Методические пособия для учителя	
1. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003.-165 с. 2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с. 3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с. 4. Дмитриев, А.А. Коррекционная педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушениями интеллектуального развития. – М.: НПО «МОДЕК», 2004. -121 с. 5. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.: ИЦ «Академия», 2002. – 231 с. 6. Ирина Красикова: Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – Спб.: Корона-принт, -176 с. 7. Надежда Недовесова: Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Под. Ред. Н.Б. Контратовской, – Спб.: Детство пресс, - 96 с.	
Интернет-ресурсы	
Что такое правильная осанка? [Электронный ресурс] http://www.rpnkirov.ru/news/detail.php?ID=6104 . Правильная осанка – здоровый позвоночник. [Электронный ресурс]: http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=1044 На что влияет осанка человека? [Электронный ресурс]: http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/62/1335/ Плоскостопие у детей: понятие и характеристика заболевания, лечебные мероприятия и правильный выбор обуви [Электронный ресурс]: https://rd2mgn74.ru/beremennost/ploskostopie-u-detej-ponyatie-i-harakteristika-zabolevaniya-lechebnye-meropriyatiya-i-pravilnyj-vybor-obuvi.html	
Спортивный инвентарь	
Гимнастические палки, массажные мячи, канаты, мешочки с песком, скакалки, мячи, коврики, полусферы, комплекс «Тропа здоровья», массажный коврик для стоп, массажные мячи.	
Спортивный инвентарь по проект «Доброшкола»	
Мягкий медицинский мяч с утяжелением, 1 кг, ø 12 см, желтый. Набор балансиров (12 шт. в комплекте). Тренажеры спортивные напольные: «Речные камни». Доска-балансир «Улитка». Бордю-балансир. Разноуровневый игровой ковер. Физио-мячи. Коврики напольные гимнастические. Тренажер лестница (10 ступеней). Коврик модульный массажный (комплект 8 шт). Тактильная дорожка (7 составных модулей). Двойные массажные мячи. Лавочка для пресса. Тренажер для рук "Сетка". Игра в перекидывание мяча по веревке «Джамбо». Комплект цилиндров-пуфов "Фрукты". Сетка-ворота.	