

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Красноуфимская школа, реализующая адаптированные  
основные общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНА  
и рекомендована к утверждению  
на заседании Педагогического совета  
от «24» августа 2020г  
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом ГБОУ СО  
«Красноуфимская школа»  
от «25» августа 2020 г. № 105-од

**Рабочая программа  
коррекционно-развивающая область  
«Лечебная физкультура»  
для обучающихся с легкой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
1-4 классы**

Составитель В.С. Якимов, учитель 1 КК

г. Красноуфимск  
2020г.

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
Цель.....	3
Нормативно - правовая база.....	4
Место предмета среди других.....	5
Общая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и специфика овладения материалом .....	7
Информация о количестве часов, на которые рассчитана рабочая программа.....	10
Формы, методы, приёмы, педтехнологии.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся .....	11
Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели.....	11
II. Содержание учебного материала 1-4 класс .....	11
III. Планируемые результаты на конец I этапа обучения (1-4 класс) .....	12
IV. Перечень методической литературы, образовательных ресурсов, онлайн платформ и материально технического обеспечения .....	15
Учебно- методическое обеспечение .....	15
Образовательные ресурсы и онлайн платформы .....	15
Материально техническое обеспечение образовательной деятельности.....	16
V. Приложение.....	17
Развёрнутое календарно-тематическое планирование.....	17
1 класс.....	17
2 класс.....	24
3 класс.....	31
4 класс.....	38
Комплексы упражнений .....	45
Упражнения для коррекции правильной осанки .....	45
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения .....	46
Упражнения для мышц живота .....	47
Упражнения для коррекции плоскостопия .....	49
Упражнения для моторной ловкости .....	50

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) ГБОУ СО «Красноуфимская школа».

Рабочая программа лечебной физкультуры для обучающихся с умственной отсталостью (нарушением интеллекта) 1 – 4 классы составлена на основе программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта 1-4 классы «Азбука здоровья» (СПб.: Образование, 1994г) с учётом национально - регионального компонента образования Свердловской области.

Главная функция регионального компонента образования – формирование обще – учебных навыков, обеспечивающих познания особенностей региона, места проживания и создания условий для успешной адаптации в микросреде.

Программа реализует следующие основные функции:

- информационно-методическую;
- организационно-планирующую;
- контролирующую.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития школьников средствами учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает определение количественных и качественных характеристик учебного материала и уровня подготовки обучающихся на конец обучения.

Контролирующая функция заключается в том, что программа, задавая требования к содержанию предмета, коммуникативным умениям, к уровню обученности школьников может служить основой для сравнения полученных в ходе контроля результатов.

**Цель** рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом.

**Основные задачи** рабочей программы:

- определить порядок изучения материала, с учетом целей и задач, поставленных в адаптированной основной общеобразовательной программе образовательного учреждения;
- конкретизировать содержание, объем и планируемые результаты

### **Нормативно - правовая база**

Нормативно-правовыми основаниями разработки программы учебного предмета «Ручной труд» для обучающихся 1- 4 класса являются документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в соответствии с действующим законодательством).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013г. №1015 (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 17 июля 2015г. №734).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19 декабря 2014г №1599.
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 19 декабря 2014г №1598.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28 декабря 2018г. №345 (с последующими изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), протокол решения федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015 №4/15».

- Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 15.07.2013г. № 78 – 03 (в соответствии с действующим законодательством).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), Утверждена приказом ГКОУ СО «Красноуфимская школа» 75-од от 22 мая 2017г.
- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Красноуфимская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (Приказ Министерства образования и молодежной политики № 20-од от 10.01.2020г.
- Положение о разработке, структуре и утверждении рабочей программы педагога ГКОУ СО «Красноуфимская школа» (Приказ от 07.11.2016 № 158-од).

#### **Место предмета среди других предметов учебного плана**

В начальной школе процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов.

В образовательном учреждении предмет ЛФК базируется на знаниях патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и является лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни. Характерной особенностью обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Лечебная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Относится к коррекционно-развивающей области составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

#### **Цель ЛФК:**

Всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у обучающихся моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности обучающихся средствами ЛФК.

#### **Задачи ЛФК:**

- Повышение физиологической активности систем организма;
- совершенствование прикладных и жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

Группа для занятий комплектуется на основе медицинских показаний.

Основанием для занятий в группе являются следующие нарушения здоровья: плоскостопие, нарушение осанки.

Занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства обучающихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

#### **Принципы коррекционной работы**

- принцип приоритетности интересов обучающегося определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей;
- принцип системности - обеспечивает единство всех элементов коррекционно-воспитательной работы: цели и задачи, направления осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации взаимодействия участников;
- принцип непрерывности обеспечивает проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения школьника с учетом изменений в их личности;
- принцип вариативности предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с обучающимися с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития;

- принцип единства психолого-педагогических и медицинских средств, обеспечивающий взаимодействие специалистов психолого-педагогического и медицинского блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционно-воспитательной работы;
- принцип сотрудничества с семьей основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития обучающегося и успешность его интеграции в общество.

Дифференцированный подход к построению рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания учебных предметов. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Для целостной реализации дифференцированного и деятельностного подходов необходимо отталкиваться от психолого-педагогической характеристики обучающихся с умственной отсталостью и их особых потребностей.

### **Общая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и специфика овладения материалом**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы

Умственно-отсталые обучающиеся — одна из наиболее многочисленных категорий школьников, отклоняющихся в своём развитии от нормы.

Физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью — это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация

в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния обучающихся, поэтому для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории обучающихся. Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых обучающихся является расстройство координации движений. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. И простые, и сложные движения вызывают у обучающихся затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем — соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом — точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. У данной категории обучающихся выявляются нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия. Такие специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции, и вызывает затруднения при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), а сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года в сравнении с «обучающими нормой». Большинство лиц с ограниченными возможностями имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформации стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию, психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития, разнообразными нарушениями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

**Волевая** сфера обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие не посильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство.

Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

#### **Общие потребности:**

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса.

#### **Специфические образовательные потребности:**

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной

нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с умственной отсталостью;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

### **Информация о количестве часов, на которые рассчитана рабочая программа**

Учебный план ГБОУ СО «Красноуфимская школа» предусматривает один час в неделю с 1-го по 4-ый класс.

1-ый класс – 33 учебных недели, 33 часа в год,

2 - 4 класс - 34 учебных недели по 34 часа в год.

Всего с 1-4 класс отводится 135 часов.

**Программа включает 5 разделов:** «Упражнения для коррекции правильной осанки», «Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения», «Упражнения для укрепления мышц живота», «Упражнения для коррекции плоскостопия», «Упражнения для моторной ловкости».

№	Наименование раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Упражнения для коррекции правильной осанки.	5	5	5	5
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	5	5	5	5
3	Упражнения для укрепления мышц живота	5	5	5	5
4	Упражнения для коррекции плоскостопия.	5	5	5	5
5	Упражнения для моторной ловкости	13	14	14	14
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### **Формы организации образовательного процесса**

- очная;
- дистанционная (удалённая);
- очно-дистанционная (удалённая).

При очной форме обучения занятия проводятся в течение 20 минут.

Педагогические технологии, используемые в работе для достижения требуемых результатов обучения:

- Традиционные.
- Личностно-ориентированные.
- Игровые технологии.

- Информационные (компьютерные) технологии.
- Здоровьесберегающие технологии

Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

Обучение с 1-4 класс по коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физкультура» - безотметочное.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг личностных и предметных результатов, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

### **Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели**

В Федеральном перечне учебников, рекомендуемом Министерством образования и науки к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, учебно-методического комплекта к коррекционно-развивающему курсу «Лечебная физкультура» - нет.

## **II. Содержание учебного материала**

### **1-4 класс**

#### **«Упражнения для коррекции правильной осанки».**

Среди различных средств реабилитации обучающихся с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет.

#### **«Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения».**

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

#### **«Упражнения для укрепления мышц живота».**

Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

#### **«Упражнения для коррекции плоскостопия»**

Существуют разные комплексы лечебной гимнастики, лечебных упражнений для борьбы с плоскостопием. Некоторые из них мы приводим

ниже. Каждый из этих комплексов, несомненно, полезен для больных ног, и только от вашего усердия будет зависеть улучшение самочувствия. Упражнения эти активно укрепляют мышцы стопы и голени, поддерживающие своды.

### «Упражнения для моторной ловкости»

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах обучающихся.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

## III. Планируемые результаты на конец I этапа обучения (1-4 класс)

### Требования к личностным результатам и результатам освоения БУД

Личностные результаты	Базовые учебные действия
<ul style="list-style-type: none"> <li>• положительно относится к занятиям ЛФК;</li> <li>• понимает значение физического развития для человека;</li> <li>• ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• ориентируется на активное общение и взаимодействие с окружающими, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• ориентируется на принятие и освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>• владеет социальными умениями, используемыми в повседневной жизни;</li> <li>• владеет навыками активной социальной позиции (сформированность общекультурных компетенций);</li> <li>• владеет эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, настойчивость в выполнении заданий);</li> <li>• владеет навыками ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ</li> </ul>	<p><b>Личностные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• положительно относится к занятиям ЛФК;</li> <li>• понимает значение физического развития для человека;</li> <li>• ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• ориентируется на активное общение и взаимодействие с окружающими, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• ориентируется на принятие и освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>• владеет социальными умениями, используемыми в повседневной жизни;</li> <li>• владеет навыками активной социальной позиции (сформированность общекультурных компетенций);</li> <li>• владеет эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, настойчивость в выполнении заданий);</li> <li>• владеет навыками ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ</li> </ul>

<p>(установка на активную физическую деятельность).</p>	<p>(установка на активную физическую деятельность).</p> <p><b>Коммуникативные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступает в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);</li> <li>• Использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>• Обращается за помощью и принимает помощь;</li> <li>• Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>• Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>• Доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми;</li> <li>• Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</li> </ul> <p><b>Регулятивные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Входить и выходить из учебного помещения со звонком;</li> <li>• Ориентируется в пространстве класса (зала, учебного помещения);</li> <li>• Пользуется учебной мебелью;</li> <li>• Адекватно использует ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>• Работает с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывает рабочее место;</li> <li>• Передвигается по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;</li> <li>• Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе;</li> <li>• Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников;</li> <li>• Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами;</li> <li>• Принимает оценку деятельности,</li> </ul>
---	---

	<p>оценивает ее с учетом предложенных критериев, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p><b>Познавательные учебные действия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделяет существенные, общие и отличительные свойства предметов.</li> <li>• Делает простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале.</li> <li>• Пользуется знаками, символами, предметами-заместителями.</li> <li>• Наблюдает.</li> <li>• Работает с информацией (понимает изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).</li> </ul>
--	---

### Требования к предметным результатам

<b>Выпускник овладеет минимальной системой знаний</b>	<b>Выпускник овладеет достаточный системой знаний</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знает правила поведения в зале;</li> <li>• умеет выполнять движения по названным терминам;</li> <li>• умеет ориентироваться в пространстве («точки зала») используя все виды помощи;</li> <li>• умеет начинать и заканчивать движение по команде учителя;</li> <li>• умеет двигаться вместе с учителем;</li> <li>• умеет правильно применять спортивный инвентарь знает его название;</li> <li>• умеет выполнять и показывать некоторые упражнения из комплексов оздоровительной гимнастики, используя все виды помощи;</li> <li>• знает значение команд используемых при выполнении комплекса оздоровительной гимнастики;</li> <li>• готовится к уроку, переодевает спортивную форму;</li> <li>• знает правила предупреждения травматизма.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся занимающиеся в группе ЛФК на конец обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• должны выполнять:</li> <li>• наклоны головы;</li> <li>• перекаты с носка на пятку;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знает правила поведения в зале и требования к предмету;</li> <li>• знает основные термины, используемые на уроке;</li> <li>• умеет ориентироваться в пространстве по словесной инструкции учителя;</li> <li>• умеет начинать и заканчивать упражнение;</li> <li>• умеет, выполнять упражнения для различных групп мышц, на координацию движений;</li> <li>• владеет основами само регуляции (напряжение и расслабление);</li> <li>• выполняет дыхательную гимнастику для профилактики различных заболеваний;</li> <li>• выполняет упражнения на коррекцию плоскостопия;</li> <li>• умеет выполнять и показывать упражнения из комплексов оздоровительной гимнастики;</li> <li>• знает правила личной гигиены, режим дня;</li> <li>• знает правила сохранения осанки;</li> <li>• знает название спортивного инвентаря, видов спорта;</li> <li>• владеет спортивной терминологией;</li> <li>• осознаёт роль и значение лечебной</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• передачу и переноску предметов;</li> <li>• лазание и перелезание;</li> <li>• принятие правильной осанки;</li> <li>• ходьбу по ребристой доске;</li> <li>• ходьбу на носках, на пятках;</li> <li>• приседания;</li> <li>• упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.</li> </ul>	<p>физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполняет строевые упражнения, выполняет упражнения по образцу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знает жизненно важные способы передвижения человека;</li> <li>• выполняет упражнения под заданный темп и ритм;</li> <li>• организовывает и проводит подвижные игры;</li> <li>• соблюдает правила взаимодействия с игроками.</li> </ul>
--	---

#### **IV. Перечень методической литературы, образовательных ресурсов, онлайн платформ и материально технического обеспечения**

##### **Учебно- методическое обеспечение**

1. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта 1-4 классы «Азбука здоровья» (СПб.: Образование, 1994г)
2. Журнал «Адаптивная физическая культура в школе» Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург, 2014 г.
3. «Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» Потапчук А.А., Ключкова Е.В., Щедрина Т.Г. Санкт- Петербург 2015 г.

##### **Образовательные ресурсы и онлайн платформы.**

Интернет-ресурсы:

<http://www.uchportal.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://www.proshkolu.ru>

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Российский общеобразовательный портал

<http://www.school.edu.ru>

<https://resh.edu.ru/>.

Российский портал открытого образования

<http://www.openet.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <http://festival.1september>

Электронная библиотека учебников и методических материалов

<http://window.edu.ru>

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

[http://екбинтернат12.пф/distantcionnoe\\_obuchenie/interaktivnye\\_uroki/](http://екбинтернат12.пф/distantcionnoe_obuchenie/interaktivnye_uroki/)

### **Материально техническое обеспечение образовательной деятельности**

К лечебно – физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами лечебной физкультуры обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного инвентаря и оборудования.

Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку тренажёров, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.) Во избежание травм, они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество тренажёров, снарядов, спортивного инвентаря, их устойчивость и прочность проверяется учителем перед уроком.

#### **Спортивное оборудование**

Гимнастические скамейки	Коврик массажный с камнями
Детский спортивный комплекс	Коврик резиновый
Баскетбольная стойка	Массажный мяч
Тренажер «Беговая дорожка»	Мяч баскетбольный
Велотренажер	Мяч волейбольный
Мат гимнастический	Мяч футбольный
Стол теннисный	Мяч гимнастический
Лыжи «Fisher LS»	Набор для игры бочче
Лыжи	Теннисные ракетки
Лыжные палки	Обручи
Ботинки лыжные	Скакалка
Куртки утепленные	Сетка волейбольная
Комбинезон утепленный	Эспандер
Гантели	Диск здоровья
Дартс	Массажер для стоп
Игра баскетбольная	Вибромассажер
Коврик гимнастический	

**V. Приложение**  
**Развёрнутое календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

№ п/п  Дата	Тема	Количество часов	Планируемые результаты		Базовые учебные действия	Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			личностные	предметные	личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
<b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Уметь выполнять упражнение «Планка»	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра « Гуси - Лебеди».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь ходить по начерченной линии с предметами на голове. Знать правила игры	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
3	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, в	Уметь выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик

			выполнении заданий)				
4	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые - правые».	1	Понимание личной ответственности за свои поступки	Уметь выполнять упражнения в парах. Знать правила игры.	Слушать и слышать учителя. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	Гимнастический коврик, мяч
5	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдать правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>							
6	Построения в обозначенном месте (в кругах, квадратах, колоннах).	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь строиться в обозначенных местах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику выполнения прыжка в длину с места	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
8	Построение в круг по ориентиру	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь строиться в круг по ориентиру	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной	Гимнастический коврик

					поведения других участников спорной ситуации	гимнастики.	
9	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
10	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для мышц живота</b>							
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке. Знать правила игры.	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
12	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать правила игры. Уметь выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
13	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья

					заданию в разных видах деятельности		
14	Упражнения в висячем положении спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать технику выполнения упражнения.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
15	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знать технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для коррекции плоскостопия</b>							
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать кегли ступнями. Знать правила игры	Уметь анализировать и сравнивать. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	Кегли, гимнастический коврик
17	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь правильно выполнять разновидности ходьбы	Уметь принимать помощь. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
18	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдать правила поведения на уроке. Стремление быть более успешным в	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании	Гимнастические палки

					учебной деятельности	гимнастических палок.	
19	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знать правила пользования тренажером. Уметь выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
20	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать мяч ногами	Уметь принимать помощь. Знать правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
<b>Упражнения для моторной ловкости</b>							
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик). Доводить начатое дело до конца	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
22	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь перекладывать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Приобретение учебной мотивации	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в перекладывании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
23	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь подбрасывать мяч на разную высоту. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Беречь школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи

24	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь ловить мяч после хлопка над головой	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Мячи
25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь ловить мяч после отскока	Слушать и слышать учителя. Сверять свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Оказывать посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
27	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять упражнения с обручем. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Обруч
28	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь ловить мяч от стены. Знать правила игры	Работать с новой информацией. Действовать по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со	Знать технику выполнения самомассажа	Выполнять действия по образцу. Работать с новой	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений	Мячи

			сверстниками, проявление дисциплинированности	Знать правила игры.	информацией.	самомассажа рук, головы, нок	
30	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику метания малого мяча. Уметь метать мяч. Знать правила игры.	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель – ученик, ученик-ученик).	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в метании малого мяча	Гимнастический коврик
31	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь подбрасывать мяч вверх. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
32	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику подъема предметов. Уметь поднимать предметы различной величины	Выполнять действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъеме предметов разной величины	Гимнастический коврик
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи

## Развёрнутое календарно-тематическое планирование

## 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Планируемые результаты		Базовые учебные действия	Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			личностные	предметные	личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
<b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Уметь выполнять упражнение «Планка»	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «У медведя во бору».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь ходить по начерченной линии с предметами на голове. Знать правила игры	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
3	Упражнения у стены. Игра «Волк и овцы».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, в выполнении заданий)	Уметь выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
4	Упражнения в парах,	1	Понимание личной	Уметь выполнять	Слушать и слышать	Коррекция памяти на	Гимнастический

	Стоя спиной друг к другу. Игра «Ловишки».		ответственности за свои поступки	упражнения в парах. Знать правила игры.	учителя. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	коврик, мяч
5	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдать правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>							
6	Построения в обозначенном месте (в кругах, квадратах, колоннах).	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь строиться в обозначенных местах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику выполнения прыжка в длину с места	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
8	Построение в круг по ориентиру	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь строиться в круг по ориентиру	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик

					ситуации		
9	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
10	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для мышц живота</b>							
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше ноги».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке. Знать правила игры.	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
12	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Хитрая лиса».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать правила игры. Уметь выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
13	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья

14	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать технику выполнения упражнения.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
15	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знать технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для коррекции плоскостопия</b>							
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать кегли ступнями. Знать правила игры	Уметь анализировать и сравнивать. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Кегли, гимнастический коврик
17	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь правильно выполнять разновидности ходьбы	Уметь принимать помощь. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
18	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдать правила поведения на уроке. Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических палок.	Гимнастические палки

19	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знать правила пользования тренажером. Уметь выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
20	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать мяч ногами	Уметь принимать помощь. Знать правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
<b>Упражнения для моторной ловкости</b>							
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Море волнуется».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик). Доводить начатое дело до конца	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
22	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати дальше».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь переключивать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Приобретение учебной мотивации	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в переключивании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
23	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Собачки».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь подбрасывать мяч на разную высоту. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Беречь школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи
24	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-	Уметь ловить мяч после хлопка над	Уметь работать в коллективе, в паре,	Коррекция мышления на основе	Мячи

			нравственной отзывчивости	головой	индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	упражнений в анализе и синтезе	
25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь ловить мяч после отскока	Слушать и слышать учителя. Сверять свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Волк во рву».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Оказывать посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
27	Упражнения с обручами. Игра «Домики».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять упражнения с обручем. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция памяти на основе на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Обруч
28	Ловля мяча от стены. Игра «По порядку».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь ловить мяч от стены. Знать правила игры	Работать с новой информацией. Действовать по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Пятнашки».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление	Знать технику выполнения самомассажа Знать правила игры.	Выполнять действия по образцу. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи

			дисциплинированности				
30	Метание малого мяча. Игра «Попади в цель».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику метания малого мяча. Уметь метать мяч. Знать правила игры.	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель – ученик, ученик-ученик).	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в метании малого мяча	Гимнастический коврик
31	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Номера».	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь подбрасывать мяч вверх. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
32	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику подъема предметов. Уметь поднимать предметы различной величины	Выполнять действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъеме предметов разной величины	Гимнастический коврик
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Нос, пол, потолок»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
34	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила эстафет с применением предметов	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция и развитие ориентировки в пространстве на основе упражнений с предметом	Мячи, скакалки.

## Развёрнутое календарно-тематическое планирование

## 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Планируемые результаты		Базовые учебные действия	Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			личностные	предметные	личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
<b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Уметь выполнять упражнение «Планка»	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Воробьи».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь ходить по начерченной линии с предметами на голове. Знать правила игры	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
3	Упражнения у стены. Игра «Ловишки с хвостами».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, в выполнении заданий)	Уметь выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
4	Упражнения в парах,	1	Понимание личной	Уметь выполнять	Слушать и слышать	Коррекция памяти на	Гимнастический

	Стоя спиной друг к другу. Игра «Глухие телефончики».		ответственности за свои поступки	упражнения в парах. Знать правила игры.	учителя. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	коврик, мяч
5	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдать правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>							
6	Построения в обозначенном месте (в кругах, квадратах, колоннах).	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь строиться в обозначенных местах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику выполнения прыжка в длину с места	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
8	Построение в круг по ориентиру	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь строиться в круг по ориентиру	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик

					ситуации		
9	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
10	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для мышц живота</b>							
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Лабиринт».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке. Знать правила игры.	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
12	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «кто быстрее возьмет».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать правила игры. Уметь выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
13	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья

14	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать технику выполнения упражнения.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
15	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знать технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для коррекции плоскостопия</b>							
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Найди пару»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать кегли ступнями. Знать правила игры	Уметь анализировать и сравнивать. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Кегли, гимнастический коврик
17	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь правильно выполнять разновидности ходьбы	Уметь принимать помощь. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
18	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдать правила поведения на уроке. Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических палок.	Гимнастические палки

19	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знать правила пользования тренажером. Уметь выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
20	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать мяч ногами	Уметь принимать помощь. Знать правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
<b>Упражнения для моторной ловкости</b>							
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Посмотри».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик). Доводить начатое дело до конца	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
22	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Делай как я».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь переключивать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Приобретение учебной мотивации	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в переключивании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
23	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Мяч в воздухе».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь подбрасывать мяч на разную высоту. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Беречь школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи
24	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-	Уметь ловить мяч после хлопка над	Уметь работать в коллективе, в паре,	Коррекция мышления на основе	Мячи

			нравственной отзывчивости	головой	индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	упражнений в анализе и синтезе	
25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь ловить мяч после отскока	Слушать и слышать учителя. Сверять свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Повторяй за мной».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Оказывать посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
27	Упражнения с обручами. Игра «Зайцы».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять упражнения с обручем. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция памяти на основе на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Обруч
28	Ловля мяча от стены. Игра «Вот так отскок».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь ловить мяч от стены. Знать правила игры	Работать с новой информацией. Действовать по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Догонялки».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление	Знать технику выполнения самомассажа Знать правила игры.	Выполнять действия по образцу. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи

			дисциплинированности				
30	Метание малого мяча. Игра «Дартс».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику метания малого мяча. Уметь метать мяч. Знать правила игры.	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель – ученик, ученик-ученик).	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в метании малого мяча	Гимнастический коврик
31	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Вверх».	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь подбрасывать мяч вверх. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
32	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику подъема предметов. Уметь поднимать предметы различной величины	Выполнять действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъеме предметов разной величины	Гимнастический коврик
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Самолеты»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
34	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила эстафет с применением предметов	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция и развитие ориентировки в пространстве на основе упражнений с предметом	Мячи, скакалки.

## Развёрнутое календарно-тематическое планирование

## 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Планируемые результаты		Базовые учебные действия	Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			личностные	предметные	личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
<b>Упражнения для коррекции правильной осанки</b>							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Уметь выполнять упражнение «Планка»	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Самые ловкие».	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь ходить по начерченной линии с предметами на голове. Знать правила игры	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
3	Упражнения у стены. Игра «Найди свое место».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, в выполнении заданий)	Уметь выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
4	Упражнения в парах,	1	Понимание личной	Уметь выполнять	Слушать и слышать	Коррекция памяти на	Гимнастический

	Стоя спиной друг к другу. Игра «В строю».		ответственности за свои поступки	упражнения в парах. Знать правила игры.	учителя. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	коврик, мяч
5	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдать правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>							
6	Построения в обозначенном месте (в кругах, квадратах, колоннах).	1	Понимание значения физического развития для человека	Уметь строиться в обозначенных местах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
7	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику выполнения прыжка в длину с места	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
8	Построение в круг по ориентиру	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь строиться в круг по ориентиру	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик

					ситуации		
9	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Уметь воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
10	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для мышц живота</b>							
11	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Кто дольше удержится».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке. Знать правила игры.	Доброжелательно относиться к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
12	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Горячая картошка».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать правила игры. Уметь выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализировать и сравнивать. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
13	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремиться достичь хороших результатов. Слушать и понимать инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья

14	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знать технику выполнения упражнения.	Уметь принимать помощь. Ориентироваться в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
15	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знать технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушать и слышать учителя. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
<b>Упражнения для коррекции плоскостопия</b>							
16	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто возьмет»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать кегли ступнями. Знать правила игры	Уметь анализировать и сравнивать. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Кегли, гимнастический коврик
17	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь правильно выполнять разновидности ходьбы	Уметь принимать помощь. Адекватно соблюдать ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
18	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдать правила поведения на уроке. Стремление быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических палок.	Гимнастические палки

19	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знать правила пользования тренажером. Уметь выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентирование на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
20	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь катать мяч ногами	Уметь принимать помощь. Знать правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
<b>Упражнения для моторной ловкости</b>							
21	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Воробы и вороны».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Уметь выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик). Доводить начатое дело до конца	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
22	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Вышибалы».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь переключивать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Приобретение учебной мотивации	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в переключивании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
23	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Переброс».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Уметь подбрасывать мяч на разную высоту. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Беречь школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи
24	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-	Уметь ловить мяч после хлопка над	Уметь работать в коллективе, в паре,	Коррекция мышления на основе	Мячи

			нравственной отзывчивости	головой	индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	упражнений в анализе и синтезе	
25	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Уметь ловить мяч после отскока	Слушать и слышать учителя. Сверять свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот как я могу».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками. Знать правила игры	Адекватно соблюдать ритуалы урока. Оказывать посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
27	Упражнения с обручами. Игра «Найди свое место».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Уметь выполнять упражнения с обручем. Знать правила игры	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция памяти на основе на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Обруч
28	Ловля мяча от стены. Игра «Ловкачи».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь ловить мяч от стены. Знать правила игры	Работать с новой информацией. Действовать по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Перекинь».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление	Знать технику выполнения самомассажа Знать правила игры.	Выполнять действия по образцу. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи

			дисциплинированности				
30	Метание малого мяча. Игра «Самый меткий».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знать технику метания малого мяча. Уметь метать мяч. Знать правила игры.	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель – ученик, ученик-ученик).	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в метании малого мяча	Гимнастический коврик
31	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Гонка мячей».	1	Доводить начатое дело до конца	Уметь подбрасывать мяч вверх. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
32	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знать технику подъема предметов. Уметь поднимать предметы различной величины	Выполнять действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъеме предметов разной величины	Гимнастический коврик
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Угадай предмет»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Уметь выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знать правила игры	Слушать и слышать учителя. Работать с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
34	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знать правила эстафет с применением предметов	Уметь работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция и развитие ориентировки в пространстве на основе упражнений с предметом	Мячи, скакалки.

## Приложение к рабочей программе по лечебной физкультуре

### Комплексы упражнений

#### Упражнения для коррекции правильной осанки

##### Комплекс №1

<p>«Птичка». И.п. – лежа на животе, руки на пояс. Свести локти назад. Повторить 10-20 раз.</p>
<p>И.п. – лежа на животе, ноги зафиксированы под рейкой гимнастической стенки, руки за голову. Приподнять верхнюю часть туловища, удерживать положение в течении 10 сек. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз, затем увеличить количество повторений до 8 раз.</p>
<p>«Лодочка». И.п. – лежа на животе, руки вверх. Приподнять прямые руки и ноги, вернуться в и. п. Повторить 10-20 раз.</p>
<p>«Плавание». И.п. – то же. Приподняв верхнюю часть туловища, выполнить 5-8 движений руками, имитирование плавание брассом.</p>
<p>«Горка». И.п. – лежа на спине. Опираясь на локти и согнутые в коленях ноги, приподнять грудной отдел и удерживать положение в течении 10 сек. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>«Велосипед». И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поочередно сгибая ноги, выполнять ими круговые движения. Выполнять 6-8 раз по 5 сек.</p>

##### Комплекс №2

<p>И.п. – стоя на правой ноге, рукой держась за опору. Согнуть левую ногу в коленке, захватив рукой стопу, прижать пятку к ягодице, вернуться в и. п. тоже с другой ноги. Повторить 10-20 раз каждой ноги.</p>
<p>И.п. – лежа на животе, руки согнуты с опорой кистями об пол у груди. Разогнуть руки, голову поднять, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п. Повторить 10-20 раз.</p>
<p>И.п. – то же. Поднять руки, голову и прямые ногу. Повторить 10-20 раз.</p>
<p>И.п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой, голова опирается на тыльную сторону кистей. Подъем прямых ног вверх. Повторить 10-20 раз.</p>
<p>И.п. – стоя на коленях, опираясь руками сзади. Прогнуться, потом опуститься на пятки. Повторить 10-20 раз.</p>

**Комплекс №3**

И.п.- лежа на животе, с опорой лбом на тыльную сторону ладони правой руки, согнутая левая рука и правая нога слегка отведены в сторону. Приподняться над полом, голова, грудь, руки параллельны полу. Удерживать положение в течении 10-20 сек. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

И.п. – то же, но ноги вместе. Правую ногу отвести в сторону, скользя по полу, затем вернуться в и. п. Приподнять левую ногу, вернуться в и. п. Повторить 10-20 раз.

И.п – то же, правая нога слегка отведена в сторону. Приподнять голову, вытянуть правую руку вверх, вернуться в и. п. Разогнуть левую руку, вытянуть вдоль тела ладонь вниз, затем вернуть в прежнее положение. Повторить 10 раз, затем увеличить количество повторений до 20 раз.

И.п. - лежа на левом боку, левая рука вытянута вверх, правая упирается в пол перед грудью. Правую ногу отвести в сторону, удерживать положение в течении 10 сек. Повторить 6-8 раз.

И.п. – о. с. Правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону, потянуться. Вернуться в и. п. Повторить 10-20 раз.

### **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения**

**Комплекс №1**

Это **упражнение** дополнительно тренирует самоконтроль, произвольное торможение. Взрослый выполняет несложные движения, ребенок повторяет каждый раз выполненное движение, отставая на одно.

Взрослый ставит руки на пояс, затем вытягивает правую руку в сторону.

Ребенок ставит руки на пояс.

Взрослый выставляет левую ногу вперед.

Ребенок вытягивает правую руку в сторону.

Взрослый поднимает левую руку.

Ребенок выставляет левую ногу вперед и т. д.

**Комплекс №2**

1. «Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга

2. «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.

3. «Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.
4. «Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.
5. «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной
6. «Лабиринт». А) Ходьба со сменой на правления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки
7. «Встали в круг». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки

### Упражнения для мышц живота

#### Комплекс №1

1. И.п. – о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды.
2. И.п. – о.с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке (6 раз).
3. И.п. – о.с. 1 . – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и.п. (10раз).
4. И.п. – о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и.п.; То же другой ногой .(10 раз).
5. И.п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинящих движения руками назад; 3 – и.п.(10 раз).
6. И.п. – «малдас», руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и.п.; 3– наклониться влево; 4 – и.п. (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1-2 – поднять прямые ноги вперед – вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 - и.п.(6 раз).
8. И.п.– лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед,

сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола (лягушонок); 3 – и.п. (6 раз).

9. Прыжки, ноги врозь- скрестно, в чередовании с ходьбой.

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода».

### **Комплекс №2**

1. И.п. – о.с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз.(4раза).

2. и.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (4 раза).

3. И.п. – о.с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и.п.; проделать то же, меняя положение рук. (10 раз).

4. И.п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (8 раз).

5. И.п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1- наклонить туловище вправо; 2– наклонить туловище назад; 3– наклонить туловище влево; 4– наклонить туловище вперед. (10 раз).

6. И.п. – о.с. 1 – согнуть , левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п.; (вдох) То же правой ногой (10 раз).

7. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1– сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (6 раз).

8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена.1–выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (6 раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «одна нога вперед - другая назад».

10. Упражнение на дыхание «Трубач».

### **Комплекс №3**

1. И. п. – о.с. 1 – посмотреть влево; 2 – посмотреть вправо (10 раз).

2. И. п. – о.с. Выдвигать язычок вперед и назад (10 раз).

3. И. п. – о.с. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п. (10 раз).

4. И. п. – руки за головой. 1 – наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 – и.п. (10 раз).
5. И.п. - сделать приседание с резким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 – и.п.; (8 раз).
6. И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2- и.п.; 3- поворот туловища влево, коснуться правой рукой левой пятки; 4- и.п.(8 раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх - вперед; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу вверх - вперед; 4- и.п. (10 раз).
8. И.п. - лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 и.п. (6 раз).
9. Прыжки. Поочередно на правой и левой ноге в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание «Задуваем свечи».

### **Упражнения для коррекции плоскостопия**

#### **Комплекс №1**

1. *«Перекаты с пятки на носок»*. И. П. Сидя на стуле, руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок. Повторить 10 раз.
2. *«Развести пятки в стороны»*. И. П. Сидя на стуле, стопы на полу, руки на поясе. Развести пятки в стороны, вернуться в И. П. Повторить 5-6 раз.
3. *«Стопы на внешнее ребро»*. И. П. Сидя на стуле, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей. Поставит стопы на внешнее ребро, руками оказывать незначительное сопротивление. Повторить 5-6 раз.
4. *«Сгребать песок»*. И. П. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на полу. *«Сгребать песок»* всеми пятью пальцами. Повторить 10-12 раз каждой ногой. Далее *«отгребать песок»* пальцами по тому же принципу.
5. *«Массаж мячом»*. И. П. Сидя на стуле, руки на поясе. Массажный мяч зажат между стопами. С надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
6. *«Круговые движение стопой»*. И. П. Одна нога на мяче, руки на поясе. Выполнять круговые движения стопой, массируя её, затем сменить положение ног. При движении надавливать стопой мяч. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

7. *«Перекачивать мяч стопой ног к другой ноге»*. Руками не помогать. И. П. Сидя ноги врозь, руки на поясе. Массажный мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

### **Упражнения для моторной ловкости**

#### **Прыжки на скакалке**

Перейдем непосредственно к разговору об упражнениях для развития ловкости, гибкости и координации. Одним из лучших решений для достижения цели выглядят прыжки на скакалке. Вначале принимают вертикальную стойку, совмещая стопы вместе.

Подпрыгивают на правой и левой ноге со сменой конечностей. Выполнив серию упражнений, скакалку начинают перекрещивать руками перед собой через один оборот.

#### **Балансирование в стойке на одной ноге**

В комплекс упражнений для развития ловкости стоит включить балансирование на ноге. Суть тренировки заключается в следующем. Принимают ровную стойку, широко раскинув руки в стороны. Опору выполняют на одну ногу. Вторую конечность слегка сгибают в колене, удерживая на весу. В такой позиции голову наклоняют вправо и влево, вперед-назад. Взгляд стараются не концентрировать на предметах окружения, что облегчает удержание равновесия. Когда упражнение для развития ловкости начнет даваться легко, занятия начинают выполнять с закрытыми глазами.

#### **Тренировка с напарником**

Полезно взять на вооружение следующее упражнение для развития ловкости и быстроты движений. Усаживаются на корточки, развернувшись лицом к партнеру. Руки поднимают вверх, соединившись ладонями с товарищем. Выполнив резкое отталкивание друг от друга, перекачиваются на спину, сгруппировав тело. Делают кувырок назад, после чего возвращаются в базовую позицию. Осуществляют серию таких телодвижений.

#### **Выпад ногой из боевой стойки**

Принимают вертикальное положение тела. Сжатые в кулаки ладони располагают перед собой на уровне груди. Сюда же резким движением подтягивают колено правой ноги. Одновременно выполняют легкий прыжок на опорной конечности. Затем делают смену ног и повторяют вышеуказанные действия.

#### **Кувырки с мячом**

Вооружившись баскетбольным мячом, выполняют проводки, ритмично ударяя снарядом о плоскость. Сферу надежно обхватывают ладонями и делают

кувырок вперед через голову; по завершении движения мяч оставляют на земле, осуществляют подъем, вновь берут спортивный снаряд и возвращаются к серии проводок.

Чтобы достичь заметного прогресса в тренировке ловкости, следует выполнять указанный цикл движений в течение 2-3 минут за одно занятие.

### **Кувырки вперед-назад**

В целях выполнения физического упражнения для развития ловкости, принимают положение тела на корточках. Ладони располагают на полу перед собой. Плотно прижимают подбородок к грудной клетке. Делают плавный кувырок через голову во фронтальном направлении. Упражнение повторяют 10-15 раз. Затем переходят к кувыркам через голову назад.

### **Прыжки с разворотом**

Чтобы подготовиться к выполнению упражнения, направленного на развитие ловкости, рисуют на полу круг. Диаметр последнего должен составлять около одного метра. Располагаются в центре фигуры. Резко выпрыгивают вверх, стараясь развернуть тело на 180 гр. Повторяют движение, сделав очередной поворот в обратную сторону. Достигнув заметного прогресса в выполнении упражнения, последующие прыжки следует делать с разворотом тела на 360о. Тренировку желательно проводить в свободном помещении либо на свежем воздухе. Во время занятия важно не покидать пределы круга.

### **Подбрасывание мяча с закрытыми глазами**

В целях развития ловкости полезно регулярно прибегать к следующей тренировке. Выполняют вертикальную стойку. Захватывают ладонью мяч небольшого размера. Закрывают глаза и вытягивают перед собой руку, удерживающую снаряд. Мяч подбрасывают плавным движением в вертикальной плоскости. Не открывая глаза, стараются поймать вскинутый предмет. Выполнять упражнение в ходе тренировки следует до тех пор, пока не будет удаваться каждый раз ловить мяч с первой попытки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491641

Владелец Янченко Оксана Александровна

Действителен с 23.01.2023 по 23.01.2024