

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

РАССМОТРЕНА
и рекомендована к утверждению
на заседании Методического совета
от 21.08.2024г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом ГБОУ СО
«Красноуфимская школа»
от «30» августа 2024 г. №114/1-од

**Рабочая программа
коррекционно-развивающая область
«Лечебная физкультура»
для обучающихся с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
5 -9 классы**

Составитель В.С. Якимов, учитель ВКК

г. Красноуфимск
2024г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
Нормативно - правовая база.....	4
Место предмета среди других предметов учебного плана	5
Общая характеристика обучающихся с умственной отсталостью и специфика овладения материалом	7
Информация о количестве часов, на которые рассчитана рабочая программа.....	10
Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся	11
Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели	11
II. Содержание коррекционных занятий	11
III. Планируемые результаты на конец I этапа обучения (5-9 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.....	18
Развёрнутое календарно-тематическое планирование.....	18
5 класс.....	18
7 класс.....	25
8 класс.....	32
9 класс.....	39
Комплексы упражнений	46
Упражнения для коррекции правильной осанки	46
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	48
Упражнения для мышц живота	49
Упражнения для коррекции плоскостопия	52
Упражнения для моторной ловкости	52

• **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) ГБОУ СО «Красноуфимская школа». (*Приложение № 18*).

Рабочая программа по лечебной физкультуре для обучающихся с умственной отсталостью (нарушением интеллекта) 5 –9 классы составлена в соответствии с программой специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта 5-9 классы «Азбука здоровья» (СПб.: Образование, 1994г), учебным планом и адаптированной основной общеобразовательной программой ГБОУ СО «Красноуфимская школа»; с учётом национально - регионального компонента образования Свердловской области.

Данная программа составлена на основе на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СО «Красноуфимская школа с учетом:

- программы духовно-нравственного развития;
- требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- программы развития базовых учебных действий.

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

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в соответствии с действующим законодательством).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22 марта 2021г. №115.
- 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.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом министерства просвещения Российской Федерации 24.11.2022г №1026.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- 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.

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 клинко-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 проведение коррекционно развивающего занятия «Лечебная физкультура» из расчёта два часа в неделю с 5-го по 9-ый класс.

5 - 9 класс – 34 учебных недели по 68 часа в год.

Всего с 5 — 9 класс отводится 340 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			
		5 класс	7 класс	8класс	9 класс
1	Упражнения для коррекции правильной осанки.	10	10	10	10
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	10	10	10	10
3	Упражнения для укрепления мышц живота	10	10	10	10
4	Упражнения для коррекции плоскостопия.	10	10	10	10
5	Упражнения для моторной ловкости	28	28	28	28
Итого		68	68	68	68

Формы организации образовательного процесса

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

При очной форме обучения занятия проводятся в течение 60 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 5-9 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 коррекционных занятий**

5-9 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 (5-9 класс)**

Требования к личностным результатам и результатам освоения БУД

Личностные результаты	Базовые учебные действия
<ul style="list-style-type: none"> • положительно относится к занятиям ЛФК; • понимает значение физического развития для человека; • ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности; • ориентируется на активное общение и взаимодействие с окружающими, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • ориентируется на принятие и освоение социальной роли обучающегося; • владеет социальными умениями, используемыми в повседневной жизни; • владеет навыками активной социальной позиции (сформированность общекультурных компетенций); • владеет эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, настойчивость в выполнении заданий); • владеет навыками ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ (установка на активную физическую деятельность). 	<p>Личностные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> • положительно относится к занятиям ЛФК; • понимает значение физического развития для человека; • ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности; • ориентируется на активное общение и взаимодействие с окружающими, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • ориентируется на принятие и освоение социальной роли обучающегося; • владеет социальными умениями, используемыми в повседневной жизни; • владеет навыками активной социальной позиции (сформированность общекультурных компетенций); • владеет эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, настойчивость в выполнении заданий); • владеет навыками ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ (установка на активную физическую деятельность). <p>Коммуникативные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вступает в контакт и работает в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); • Использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; • Обращается за помощью и принимает помощь; • Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

	<ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; • Доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми; • Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. <p>Регулятивные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Входить и выходить из учебного помещения со звонком; • Ориентируется в пространстве класса (зала, учебного помещения); • Пользуется учебной мебелью; • Адекватно использует ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); • Работает с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организывает рабочее место; • Передвигается по школе, находит свой класс, другие необходимые помещения; • Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе; • Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников; • Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами; • Принимает оценку деятельности, оценивает ее с учетом предложенных критериев, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов. <p>Познавательные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выделяет существенные, общие и отличительные свойства предметов. • Делает простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале. • Пользуется знаками, символами, предметами-заместителями. • Наблюдает. • Работает с информацией (понимает изображение, текст, устное
--	---

	высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).
--	---

Требования к предметным результатам

Выпускник овладеет минимальной системой знаний	Выпускник овладеет достаточный системой знаний
<ul style="list-style-type: none"> • знает правила поведения в зале; • умеет выполнять движения по названным терминам; • умеет ориентироваться в пространстве («точки зала») используя все виды помощи; • умеет начинать и заканчивать движение по команде учителя; • умеет двигаться вместе с учителем; • умеет правильно применять спортивный инвентарь знает его название; • умеет выполнять и показывать некоторые упражнения из комплексов оздоровительной гимнастики, используя все виды помощи; • знает значение команд, используемых при выполнении комплекса оздоровительной гимнастики; • готовится к уроку, переодевает спортивную форму; • знает правила предупреждения травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> • знает правила поведения в зале и требования к предмету; • знает основные термины, используемые на уроке; • умеет ориентироваться в пространстве по словесной инструкции учителя; • умеет начинать и заканчивать упражнение; • умеет, выполнять упражнения для различных групп мышц, на координацию движений; • владеет основами само регуляции (напряжение и расслабление); • выполняет дыхательную гимнастику для профилактики различных заболеваний; • выполняет упражнения на коррекцию плоскостопия; • умеет выполнять и показывать упражнения из комплексов оздоровительной гимнастики; • знает правила личной гигиены, режим дня; • знает правила сохранения осанки; • знает название спортивного инвентаря, видов спорта; • владеет спортивной терминологией; • осознаёт роль и значение лечебной физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполняет строевые упражнения, выполняет упражнения по образцу учителя; • знает жизненно важные способы передвижения человека; • выполняет упражнения под заданный темп и ритм; • организовывает и проводит подвижные игры; • соблюдает правила взаимодействия с игроками.

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

Учебно- методическое обеспечение

1. 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).
2. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушениями интеллекта 1-9 классы «Азбука здоровья» (СПб.: Образование, 1994г)
3. Журнал «Адаптивная физическая культура в школе» Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург, 2014 г.
4. «Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» Потапчук А.А., Клочкова 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/distantsionnoe_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

5 класс

№п/ п Дата	Тема	Количество часов. Дата.	Планируемые результаты			Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
Упражнения для коррекции правильной осанки							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Выполняет упражнение «Планка»	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Упражнение для мышц плеч	1					
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет ходить по начерченной линии с предметами на голове.	Анализирует и сравнивает. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
4	Ходьба с сохранением равновесия	1					
5	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность,	Умеет выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
6	Упражнения для правильной осанки	1					

			последовательность, в выполнении заданий)				
7	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые — правые».	1	Понимание личной ответственности за свои поступки	Умеет выполнять упражнения в парах. Знает правила игры.	Слушает и слышит учителя. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	Гимнастически й коврик, мяч
8	Парные упражнения	1					
9	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Умеет выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдает правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
10	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	1					
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения							
11	Построения в обозначенном месте	1	Понимание значения физического развития для человека	Умеет строиться в обозначенных местах	Стремится достичь хороших результатов. Слышит и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
12	Построения в кругах, квадратах, колоннах.	1					
13	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику выполнения прыжка в длину с места	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
14	Прыжок на мат	1					
15	Построение в круг по	1	Приобретение	Умеет строиться в	Слушает и слышит	Коррекция	Гимнастический

16	ориентир Перестроения по ориентир	1	адекватных представлений о собственных возможностях	круг по ориентир	учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	коврик
17	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Умеет воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
18	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами по ориентирам	1					
19	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
20	Воспроизведение движений из круга шагами	1					
Упражнения для мышц живота							
21	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	Умеет выполнять вис на гимнастической стенке. Знает правила игры.	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
22	Вис на гимнастической	1					

	стенке						
23	Упражнения сидя на полу. Игра «Подними предмет».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает правила игры. Умеет выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализирует и сравнивать. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
24	Упражнения лежа на полу	1					
25	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья
26	Подъем туловища из положения лежа	1					
27	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает технику выполнения упражнения.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
28	Упражнения в висе грудью к стене.	1					
29	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знает технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушает и слышит учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
30	Упражнения для укрепления мышц спины	1					
Упражнения для коррекции плоскостопия							
31	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в	Умеет катать кегли ступнями. Знает правила игры	Умеет анализировать и сравнивать. Сотрудничает со взрослыми и	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и	Кегли, гимнастический коврик

32	Катание ступнями малого мяча	1	достижении поставленных целей		сверстниками в разных социальных ситуациях	воспроизведения правила игры	
33	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Умеет правильно выполнять разновидности ходьбы	Умеет принимать помощь. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
34	Ходьба на внутренней и внешней стороны стопы	1					
35	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдает правила поведения на уроке. Стремится быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических палок.	Гимнастические палки
36	Захват гимнастической палки стопой	1					
37	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знает правила пользования тренажером. Умеет выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентируется на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
38	Упражнения для ног (тренажер)	1					
39	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Умеет катать мяч ногами	Принимает помощь. Знает правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
40	Самомассаж стоп	1					
Упражнения для моторной ловкости							
41	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знает правила игры	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
42	Упражнения для	1					

	моторики рук				Доводит начатое дело до конца		
43	Перекидывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь перекидывать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в перекидывании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
44	Перебрасывание мяча из руки в руку	1					
45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Умеет подбрасывать мяч на разную высоту. Знать правила игры	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Бережёт школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи
46	Подбрасывание мяча и ловля	1					
47	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет ловить мяч после хлопка над головой	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Мячи
48	Ловля мяча одной рукой	1					
49	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет ловить мяч после отскока	Слушает и слышит учителя. Сверяет свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
50	Ловля мяча после отскока от пола одной рукой	1					
52	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Умеет выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Оказывает посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
52	Упражнения со	1		Знать правила игры			

	скакалкой						
53	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Умеет выполнять упражнения с обручем. Знает правила игры	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Обруч
54	Упражнения с малым мячом	1					
55	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Умеет ловить мяч от стены. Знает правила игры	Работает с новой информацией. Действует по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
56	Бросок мяча в стену и ловля его	1					
57	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Знает технику выполнения самомассажа. Знает правила игры.	Выполняет действия по образцу. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи
58	Самомассаж рук, туловища	1					
59	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику метания малого мяча. Умеет метать мяч. Знает правила игры.	Работает 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
60	Бросок мяча на дальность	1					
61	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	Доводить начатое дело до конца	Умеет подбрасывать мяч вверх. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
62	Набивание мяча на ракетке	1					

63	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знает технику подъёма предметов. Умеет поднимать предметы различной величины	Выполняет действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъёме предметов разной величины	Гимнастический коврик
64	Захват предмета разной величины	1					
65	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
66	Массаж туловища	1					
67	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знает правила эстафет с применением предметов	Работает в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция и развитие ориентировки в пространстве на основе упражнений с предметом	Мячи, скакалки.
68	Игры на развитие равновесия, координации	1					
Итого							68

Развёрнутое календарно-тематическое планирование

7 класс

№п/п Дата	Тема	Количество часов. Дата.	Планируемые результаты			Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
Упражнения для коррекции правильной осанки							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Выполняет упражнение «Планка»	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Упражнение для мышц плеч	1					
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет ходить по начерченной линии с предметами на голове.	Анализирует и сравнивает. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
4	Ходьба с сохранением равновесия	1					
5	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность,	Умеет выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
6	Упражнения для правильной осанки	1					

			последовательность, в выполнении заданий)				
7	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые — правые».	1	Понимание личной ответственности за свои поступки	Умеет выполнять упражнения в парах. Знает правила игры.	Слушает и слышит учителя. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	Гимнастически й коврик, мяч
8	Парные упражнения	1					
9	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Умеет выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдает правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
10	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	1					
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения							
11	Построения в обозначенном месте	1	Понимание значения физического развития для человека	Умеет строиться в обозначенных местах	Стремится достичь хороших результатов. Слышит и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
12	Построения в кругах, квадратах, колоннах.	1					
13	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику выполнения прыжка в длину с места	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
14	Прыжок на мат	1					
15	Построение в круг по	1	Приобретение	Умеет строиться в	Слушает и слышит	Коррекция	Гимнастический

16	ориентир Перестроения по ориентир	1	адекватных представлений о собственных возможностях	круг по ориентир	учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	коврик
17	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Умеет воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
18	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами по ориентирам	1					
19	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
20	Воспроизведение движений из круга шагами	1					
Упражнения для мышц живота							
21	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	Умеет выполнять вис на гимнастической стенке. Знает правила игры.	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
22	Вис на гимнастической	1					

	стенке						
23	Упражнения сидя на полу. Игра «Подними предмет».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает правила игры. Умеет выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализирует и сравнивать. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
24	Упражнения лежа на полу	1					
25	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья
26	Подъем туловища из положения лежа	1					
27	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает технику выполнения упражнения.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
28	Упражнения в висе грудью к стене.	1					
29	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знает технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушает и слышит учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
30	Упражнения для укрепления мышц спины	1					
Упражнения для коррекции плоскостопия							
31	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в	Умеет катать кегли ступнями. Знает правила игры	Умеет анализировать и сравнивать. Сотрудничает со взрослыми и	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и	Кегли, гимнастический коврик

32	Катание ступнями малого мяча	1	достижении поставленных целей		сверстниками в разных социальных ситуациях	воспроизведения правила игры	
33	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Умеет правильно выполнять разновидности ходьбы	Умеет принимать помощь. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
34	Ходьба на внутренней и внешней стороны стопы	1					
35	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдает правила поведения на уроке. Стремится быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических палок.	Гимнастические палки
36	Захват гимнастической палки стопой	1					
37	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знает правила пользования тренажером. Умеет выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентируется на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
38	Упражнения для ног (тренажер)	1					
39	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Умеет катать мяч ногами	Принимает помощь. Знает правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
40	Самомассаж стоп	1					
Упражнения для моторной ловкости							
41	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знает правила игры	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
42	Упражнения для	1					

	моторики рук				Доводит начатое дело до конца		
43	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь переключивать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в переключивании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
44	Перебрасывание мяча из руки в руку	1					
45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Умеет подбрасывать мяч на разную высоту. Знать правила игры	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Бережёт школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи
46	Подбрасывание мяча и ловля	1					
47	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет ловить мяч после хлопка над головой	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Мячи
48	Ловля мяча одной рукой	1					
49	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет ловить мяч после отскока	Слушает и слышит учителя. Сверяет свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
50	Ловля мяча после отскока от пола одной рукой	1					
52	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Умеет выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Оказывает посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
52	Упражнения со	1		Знать правила игры			

	скакалкой						
53	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Умеет выполнять упражнения с обручем. Знает правила игры	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Обруч
54	Упражнения с малым мячом	1					
55	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Умеет ловить мяч от стены. Знает правила игры	Работает с новой информацией. Действует по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
56	Бросок мяча в стену и ловля его	1					
57	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Знает технику выполнения самомассажа. Знает правила игры.	Выполняет действия по образцу. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи
58	Самомассаж рук, туловища	1					
59	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику метания малого мяча. Умеет метать мяч. Знает правила игры.	Работает 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
60	Бросок мяча на дальность	1					
61	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	Доводить начатое дело до конца	Умеет подбрасывать мяч вверх. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
62	Набивание мяча на ракетке	1					

63	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знает технику подъёма предметов. Умеет поднимать предметы различной величины	Выполняет действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъёме предметов разной величины	Гимнастический коврик
64	Захват предмета разной величины	1					
65	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
66	Массаж туловища	1					
67	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знает правила эстафет с применением предметов	Работает в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция и развитие ориентировки в пространстве на основе упражнений с предметом	Мячи, скакалки.
68	Игры на развитие равновесия, координации	1					
Итого							68

Развёрнутое календарно-тематическое планирование

8 класс

№п/п Дата	Тема	Количество часов. Дата.	Планируемые результаты			Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
Упражнения для коррекции правильной осанки							

1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Выполняет упражнение «Планка»	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Упражнение для мышц плеч	1					
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет ходить по начерченной линии с предметом на голове.	Анализирует и сравнивает. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
4	Ходьба с сохранением равновесия	1					
5	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, в выполнении заданий)	Умеет выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
6	Упражнения для правильной осанки	1					
7	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые — правые».	1	Понимание личной ответственности за свои поступки	Умеет выполнять упражнения в парах. Знает правила игры.	Слушает и слышит учителя. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	Гимнастический коврик, мяч
8	Парные упражнения	1					
9	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Умеет выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдает правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
10	Ходьба по гимнастической	1					

	скамейке с перешагиванием						
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения							
11	Построения в обозначенном месте	1	Понимание значения физического развития для человека	Умеет строиться в обозначенных местах	Стремится достичь хороших результатов. Слышит и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
12	Построения в кругах, квадратах, колоннах.	1					
13	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику выполнения прыжка в длину с места	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	Обруч
14	Прыжок на мат	1					
15	Построение в круг по ориентиру	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Умеет строится в круг по ориентиру	Слушает и слышит учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
16	Перестроения по ориентиру	1					
17	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Умеет воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремится достичь хороших результатов. Слышит и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
18	Шаг вперед, назад, в сторону и	1					

	воспроизведение его закрытыми глазами по ориентирам						
19	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
20	Воспроизведение движений из круга шагами	1					
Упражнения для мышц живота							
21	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	Умеет выполнять вис на гимнастической стенке. Знает правила игры.	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	Гимнастическая стенка
22	Вис на гимнастической стенке	1					
23	Упражнения сидя на полу. Игра «Подними предмет».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает правила игры. Умеет выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализирует и сравнивать. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
24	Упражнения лежа на полу	1					
25	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья
26	Подъем туловища из	1					

	положения лежа				видах деятельности		
27	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает технику выполнения упражнения.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
28	Упражнения в висе грудью к стене.	1					
29	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знает технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушает и слышит учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
30	Упражнения для укрепления мышц спины	1					
Упражнения для коррекции плоскостопия							
31	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Умеет катать кегли ступнями. Знает правила игры	Умеет анализировать и сравнивать. Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Кегли, гимнастический коврик
32	Катание ступнями малого мяча	1					
33	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Умеет правильно выполнять разновидности ходьбы	Умеет принимать помощь. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
34	Ходьба на внутренней и внешней стороны стопы	1					
35	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдает правила поведения на уроке. Стремится быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических	Гимнастические палки
36	Захват	1					

	гимнастической палки стопой					палок.	
37	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знает правила пользования тренажером. Умеет выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентируется на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажере	Гимнастический коврик
38	Упражнения для ног (тренажер)	1					
39	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Умеет катать мяч ногами	Принимает помощь. Знает правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
40	Самомассаж стоп	1					
Упражнения для моторной ловкости							
41	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знает правила игры	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик). Доводит начатое дело до конца	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
42	Упражнения для моторики рук	1					
43	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь переключивать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в переключивании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
44	Перебрасывание мяча из руки в руку	1					
45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в	Умеет подбрасывать мяч на разную высоту. Знает правила игры	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Бережёт школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи

46	Подбрасывание мяча и ловля	1	выполнении заданий				
47	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет ловить мяч после хлопка над головой	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Мячи
48	Ловля мяча одной рукой	1					
49	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет ловить мяч после отскока	Слушает и слышит учителя. Сверяет свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
50	Ловля мяча после отскока от пола одной рукой	1					
52	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Умеет выполнять упражнения с гимнастическими палками. Знает правила игры	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Оказывает посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
52	Упражнения со скакалкой	1					
53	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Умеет выполнять упражнения с обручем. Знает правила игры	Умеет 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
54	Упражнения с малым мячом	1					
55	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных	Умеет ловить мяч от стены. Знает правила игры	Работает с новой информацией. Действует по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
56	Бросок мяча в стену и ловля его	1					

			нестандартных ситуациях				
57	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками,	Знает технику выполнения самомассажа Знает правила игры.	Выполняет действия по образцу. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи
58	Самомассаж рук, туловища	1	проявление дисциплинированности				
59	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику метания малого мяча. Умеет метать мяч. Знает правила игры.	Работает 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
60	Бросок мяча на дальность	1					
61	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	Доводить начатое дело до конца	Умеет подбрасывать мяч вверх. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
62	Набивание мяча на ракетке	1					
63	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знает технику подъема предметов. Умеет поднимать предметы различной величины	Выполняет действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъеме предметов разной величины	Гимнастический коврик
64	Захват предмета разной величины	1					
65	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
66	Массаж туловища	1					
67	Эстафеты с применением мячей, скакалок,	1	Приобретение адекватных представлений о	Знает правила эстафет с применением	Работает в коллективе, в паре, индивидуально	Коррекция и развитие ориентировки в	Мячи, скакалки.

68	гимнастических палок. Игры на развитие равновесия, координации	1	собственных возможностях	предметов	(учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	пространстве на основе упражнений с предметом	
Итого							68

Развёрнутое календарно-тематическое планирование

9 класс

№п/п Дата	Тема	Количество часов. Дата.	Планируемые результаты			Коррекционная направленность	Учебно – методическое сопровождение Инвентарь, приспособления
			Личностные	Предметные	Базовые учебные действия: личностные коммуникативные регулятивные познавательные		
Упражнения для коррекции правильной осанки							
1	Упражнение для мышц спины «Планка»	1	Осознание себя как ученика заинтересованного посещением школы	Выполняет упражнение «Планка»	Доброжелательно относится к окружающим.	Коррекция двигательной сферы на основе выполнения упражнений для мелкой и общей моторики.	Гимнастический коврик
2	Упражнение для мышц плеч	1					
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет ходить по начерченной линии с предметами на голове.	Анализирует и сравнивает. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по начерченной линии с предметом на голове.	Мяч
4	Ходьба с сохранением равновесия	1					

5	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами (адекватная самооценка, дисциплинированность, последовательность, в выполнении заданий)	Умеет выполнять упражнения у стены. Знать правила игры.	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция правильной осанки на основе упражнений у стены	Гимнастический коврик
6	Упражнения для правильной осанки	1					
7	Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу. Игра «Левые — правые».	1	Понимание личной ответственности за свои поступки	Умеет выполнять упражнения в парах. Знает правила игры.	Слушает и слышит учителя. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правил игры	Гимнастический коврик, мяч
8	Парные упражнения	1					
9	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Овладение эмоционально-волевыми качествами личности	Умеет выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Соблюдает правила поведения на уроке	Коррекция правильной осанки на основе упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамья
10	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	1					
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения							
11	Построения в обозначенном месте	1	Понимание значения физического развития для человека	Умеет строиться в обозначенных местах	Стремится достичь хороших результатов. Слышит и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движения на основе упражнений в построении и перестроении	Гимнастический коврик
12	Построения в кругах, квадратах, колоннах.	1					
13	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	Осознание необходимости	Знает технику выполнения прыжка	Принимает помощь. Ориентируется в	Коррекция памяти на основе	Обруч

14	Прыжок на мат	1	укрепления и сохранения физического здоровья	в длину с места	пространстве	упражнений в запоминании и воспроизведения прыжков в длину с места в ориентир	
15	Построение в круг по ориентиру	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Умеет строится в круг по ориентиру	Слушает и слышит учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
16	Перестроения по ориентиру	1					
17	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Умеет воспроизводить перемещения с закрытыми глазами	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
18	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами по ориентирам	1					
19	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет увеличивать, уменьшать круг в движении вперед, назад.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция ориентировки в пространстве на основе упражнений лечебной гимнастики.	Гимнастический коврик
20	Воспроизведение движений из круга шагами	1					
Упражнения для мышц живота							
21	Вис на гимнастической	1	Приобретение положительных качеств	Умеет выполнять вис на	Доброжелатель но относится к	Коррекция памяти на основе	Гимнастическая стенка

22	стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». Вис на гимнастической стенке	1	личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	гимнастической стенке. Знает правила игры.	окружающим.	упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры.	
23	Упражнения сидя на полу. Игра «Подними предмет».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает правила игры. Умеет выполнять упражнение сидя и лежа на полу.	Анализирует и сравнивать. Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Гимнастический коврик
24	Упражнения лежа на полу	1					
25	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять подъем туловища из положения сидя на скамейке в парах	Стремится достичь хороших результатов. Слушает и понимает инструкцию к заданию в разных видах деятельности	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Гимнастическая скамья
26	Подъем туловища из положения лежа	1					
27	Упражнения в висе спиной к стене.	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Знает технику выполнения упражнения.	Принимает помощь. Ориентируется в пространстве	Коррекция мышления на основе упражнений сравнения с образцом	Гимнастическая стенка
28	Упражнения в висе грудью к стене.	1					
29	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Овладение навыками ценностного отношения к здоровью	Знает технику выполнения упражнения для мышц брюшного пресса	Слушает и слышит учителя. Договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения изученных упражнений	Гимнастический коврик
30	Упражнения для укрепления мышц спины	1					

					ситуации		
Упражнения для коррекции плоскостопия							
31	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Умеет катать кегли ступнями. Знает правила игры	Умеет анализировать и сравнивать. Сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Коррекция и развитие памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведения правила игры	Кегли, гимнастический коврик
32	Катание ступнями малого мяча	1					
33	Ходьба на носках, на пятках.	1	Приобретение положительных качеств личности:	Умеет правильно выполнять разновидности ходьбы	Умеет принимать помощь. Адекватно соблюдает ритуалы урока.	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в ходьбе на носках, на пятках.	
34	Ходьба на внутренней и внешней стороны стопы	1	последовательности, настойчивости в выполнении заданий				
35	Катание гимнастических палок.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет катать гимнастическую палку ступнями	Соблюдает правила поведения на уроке. Стремится быть более успешным в учебной деятельности	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании гимнастических палок.	Гимнастические палки
36	Захват гимнастической палки стопой	1					
37	Массаж стоп (тренажер)	1	Проявление упорства в достижении поставленных целей	Знает правила пользования тренажером. Умеет выполнять массаж стоп на тренажере.	Ориентируется на понимание причин своих успехов или неудач	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в массаже стоп на тренажёре	Гимнастический коврик
38	Упражнения для ног(тренажер)	1					
39	Катание ногами мячей.	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Умеет катать мяч ногами	Принимает помощь. Знает правила поведения в школе	Коррекция плоскостопия на основе упражнений в катании ногами мяча	Мячи
40	Самомассаж стоп	1					
Упражнения для моторной ловкости							

41	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет выполнять сгибания и разгибания пальцев рук. Знает правила игры	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик). Доводит начатое дело до конца	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в сгибании и разгибании рук в кулак	Мячи
42	Упражнения для моторики рук	1					
43	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	Приобретение положительных качеств личности: трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей	Уметь переключивать мяч из руки в руку, катать мяч. Знать правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений в переключивании мяча из руки в руку, катании мяча	Мячи
44	Перебрасывание мяча из руки в руку	1					
45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	Приобретение положительных качеств личности: последовательности, настойчивости в выполнении заданий	Умеет подбрасывать мяч на разную высоту. Знает правила игры	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Бережёт школьное имущество	Коррекция внимания на основе упражнений в подбрасывании мяча на разную высоту	Мячи
46	Подбрасывание мяча и ловля	1					
47	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	Проявление эмоционально-нравственной отзывчивости	Умеет ловить мяч после хлопка над головой	Умеет работать в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе	Мячи
48	Ловля мяча одной рукой	1					
49	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками	1	Активное общение и взаимодействие с окружающими	Умеет ловить мяч после отскока	Слушает и слышит учителя. Сверяет свои действия с образцом.	Коррекция внимания на основе упражнения в ловле мяча после отскока от пола двумя руками, одной	Мячи
50	Ловля мяча после отскока от пола одной	1					

	рукой						
52	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1	Овладения навыками активной социальной позиции	Умеет выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Адекватно соблюдает ритуалы урока. Оказывает посильную помощь.	Коррекция мелкой моторики на основе упражнений с гимнастической палкой	Гимнастические палки
52	Упражнения со скакалкой	1		Знает правила игры			
53	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	1	Приобретение начальных навыков адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире	Умеет выполнять упражнения с обручем.	Умеет 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
54	Упражнения с малым мячом	1					
55	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	1	Приобретение положительных качества личности, умения управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Умеет ловить мяч от стены. Знает правила игры	Работает с новой информацией. Действует по алгоритму	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнения в ловле мяча от стены	Мячи
56	Бросок мяча в стену и ловля его	1					
57	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	Приобретение доброжелательного взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Знает технику выполнения самомассажа	Выполняет действия по образцу.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений самомассажа рук, головы, ног	Мячи
58	Самомассаж рук, туловища	1		Знает правила игры.	Работает с новой информацией.		
59	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше».	1	Понимание необходимости укрепления и сохранения физического здоровья	Знает технику метания малого мяча.	Работает 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
60	Бросок мяча на дальность	1		Умеет метать мяч. Знает правила игры.			

61	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	Доводить начатое дело до конца	Умеет подбрасывать мяч вверх. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя.	Коррекция мышления на основе упражнений в анализе и синтезе.	Мячи
62	Набивание мяча на ракетке	1					
63	Подъем предметов различной величины.	1	Овладение этическими нормами поведения	Знает технику подъема предметов. Умеет поднимать предметы различной величины	Выполняет действия по образцу	Коррекция эмоционально волевой сферы на основе упражнений в подъеме предметов разной величины	Гимнастический коврик
64	Захват предмета разной величины	1					
65	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Умеет выполнять массаж пальцев, кистей рук. Знает правила игры	Слушает и слышит учителя. Работает с новой информацией.	Коррекция общей и мелкой моторики на основе упражнений в массаже пальцев, кистей рук.	Мячи
66	Массаж туловища	1					
67	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	1	Приобретение адекватных представлений о собственных возможностях	Знает правила эстафет с применением предметов	Работает в коллективе, в паре, индивидуально (учитель-группа, учитель –ученик, ученик-ученик).	Коррекция и развитие ориентировки в пространстве на основе упражнений с предметом	Мячи, скакалки.
68	Игры на развитие равновесия, координации	1					
Итого							68

Приложение к рабочей программе по лечебной физкультуре

Комплексы упражнений

Упражнения для коррекции правильной осанки

Комплекс №1

«Птичка». И.п. – лежа на животе, руки на пояс. Свести локти назад. Повторить 10-20 раз.

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.

«Лодочка». И.п. – лежа на животе, руки вверх. Приподнять прямые руки и ноги, вернуться в и. п. Повторить 10-20 раз.

«Плавание». И.п. – то же. Приподняв верхнюю часть туловища, выполнить 5-8 движений руками, имитирование плавания брассом.

«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.

«Велосипед». И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поочередно сгибая ноги, выполнять ими круговые движения. Выполнять 6-8 раз по 5 сек.

Комплекс №2

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.

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.

И.п. – то же. Поднять руки, голову и прямые ногу. Повторить 10-20 раз.

И.п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой, голова опирается на тыльную сторону кистей. Подъем прямых ног вверх. Повторить 10-20 раз.

И.п. – стоя на коленях, опираясь руками сзади. Прогнуться, потом опуститься на пятки. Повторить 10-20 раз.

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 направления 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. Попеременно 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. *«Сгрести песок»*. И. П. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на полу. *«Сгрести песок»* всеми пятью пальцами. Повторить 10-12 раз каждой ногой. Далее *«отгрести 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. *«Перекатывать 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.

Кувьрки с мячом

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

Кувьрки 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 298758671356317544631232521185682992068791923286

Владелец Янченко Оксана Александровна

Действителен с 30.01.2024 по 29.01.2025