

СОГБОУ «Вяземская школа – интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 112
от « 01 » сентября 2022г
Директор школы
О.А.Богданова/



Адаптированная общеобразовательная рабочая программа
по ФГОС УО (ИН) Вар.1

по предметам: адаптивная физкультура, коррекционная физкультура
9А класс

Учитель
Высшей квалификационной категории
Дорожкина С.М.

Вязьма

2022 – 2023 уч. год.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе следующих документов:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.). Под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

Утвержденной школьной Программы Воспитания.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

Цель обучения образовательной области "Физическая культура" - формирование физической культуры личности обучающегося посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Задачи:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Содержание:

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика** (элементы), **легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд:

«Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногами.

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба группами наперегонки. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо.

Подвижные и спортивные игры.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Игра по упрощенным правилам. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Понятие о тактике игры.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях

при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, лыжными палками и простейшим уходом за лыжным инвентарем; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; надевание лыж; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, с движениями рук как при ходьбе с палками; передвижение скользящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе.

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 66 часов в год.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Каждое изучаемое упражнение опирается на ранее изученное. Процесс обучения происходит поэтапно, через многократное повторение. Используется игровая форма ведения занятий.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 - 60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;

- Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственно
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Обучающиеся научатся:*
- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

УМК

- 1.Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре специальных (коррекционных) учреждениях VIII вида (1-9 классы)./А.Н. Асикритов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013 г.
- 2.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
- 3.Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
- 4.М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
- 5.Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q.
- 6.Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/hn5npcdkcpfqw>.
- 7.Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>.

Материально-техническое обеспечение:

мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

Тематическое планирование «Физическая культура» 2 раза в неделю.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<u>ГИМНАСТИКА</u>		4ч	
1	ТБ на занятии. Обучение правильному дыханию. ОРУ. Подсчёт пульса.	1	06.09
2	Выполнение команд учителя: направо, налево, кругом в ходьбе и на месте.	1	08.09
3	Размыкание в движении на заданную дистанцию.	1	13.09
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.	1	15.09
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		12ч	
5	Вводный инструктаж. Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС.	1	20.09
6	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра и с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения).	1	22.09
7	Ознакомление с соревнованиями по бегу. Начало бега из разных исходных положений (упоры: присев, упор стоя на одном, на двух коленях).	1	27.09
8	Ускорение. Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	29.09
9	Ускорение. Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	04.10
10	Прыжковая подготовка. Серия прыжков с доставанием до предмета.	1	06.10
11	Прыжок в длину с места.	1	18.10
12	Прыжок в длину с места.	1	20.10
13	Метание малого мяча на дальность.	1	25.10
14	Метание малого мяча на дальность.	1	27.10
15	Динамометрия правой и левой кисти. Толкание набивного мяча 2кг.	1	01.11
16	Контроль знаний и умений.	1	03.11
<u>БАСКЕТБОЛ</u>		4ч	
17	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения, броски в кольцо - техника выполнения.	1	08.11

18	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	1	10.11
19	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения.	1	15.11
20	Повороты без мяча и с мечом. Учебная игра.	1	17.11
<u>ГИМНАСТИКА</u>		6ч	
21	Т/Б на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения. ОРУ с гимнастическими палками.	1	29.11
22	Комплекс упражнений в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз и переходы с однопролета на другой.	1	01.12
23	Подлезание под несколько препятствий (веревка, сетка).	1	06.12
24	Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (маты, скамейки).	1	08.12
25	Круги скакалкой, держа ее обеими руками в боковой плоскости (8 раз в каждую сторону). Техника выполнения	1	13.12
26	Переноска гимнастических скамеек группами.	1	15.12
<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>		4ч	
27	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков на площадке.	1	20.12
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах.	1	22.12
29	Совершенствование техники передачи мяча сверху над собой и в паре.	1	27.12
30	Совершенствование техники передачи мяча снизу и в паре.	1	29.12
<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u>		12ч	
31	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу».	1	10.01
32	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	12.01

33	Обучение технике одношажного и безшажного ходов - техника выполнения.	1	17.01
34	Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов. Игра «Кто точнее».	1	19.01
35	Обучение технике подъемов, торможения и поворотов.	1	24.01
36	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения.	1	26.01
37	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	31.01
38	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	02.02
39	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе - техника выполнения.	1	07.02
40	Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов.	1	09.02
41	ТБ. Комплекс ОРУ «Разминка лыжника». Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1	14.02
42	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное передвижение на лыжах 3-5 мин.	1	16.02
<u>ГИМНАСТИКА</u>		2ч	
43	Т/Б на занятии. ОРУ с набивными мячами. Бег по коридору 10 – 15 см.	1	28.02
44	Дыхательные упражнения. Выход на улицу. Соревнование лучший лыжник класса.	1	02.03
<u>БАСКЕТБОЛ</u>		8ч	
45	Т/Б на занятиях. Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	07.03
46	Ведение с изменением высоты отскока и ритма бега.	1	09.03
47	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	1	14.03
48	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой - техника выполнения.	1	16.03
49	Ведение мяча с передачей и броском по кольцу - техника выполнения.	1	21.03
50	Ведение мяча с обводкой препятствия. Сочетание изученных приемов.	1	23.03
51	Броски мяча: от плеча, от груди одной и двумя руками в движении. Штрафные броски - техника выполнения.	1	28.03
52	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, передачи мяча в парах.	1	30.03

<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>		2ч	
53	Техника безопасности на площадке. Нижняя прямая подача - техника выполнения.	1	04.04
54	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером - техника выполнения. Игра «Мяч в воздухе».	1	06.04
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		10ч	
55	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС. Дыхательные упражнения.	1	18.04
56	Совершенствование техники бега с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	20.04
57	Стартовый разбег. Бег 30м.	1	25.04
58	Стартовый разбег. Бег 60м.	1	25.04
59	Прыжки в длину с места.	1	27.04
60	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	02.05
61	Метание малого мяча на дальность.	1	04.05
62	Контроль знаний и умений.	1	11.05
63	Динамометрия правой и левой кисти.	1	16.05
64	Толкание набивного мяча 2кг.	1	18.05
65	Игра с элементами бега «Бегуны».	1	23.05
66	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).	1	25.05
Итого:		66ч	

Коррекционная физкультура

Коррекционная физкультура является третьим часом уроков физической культуры. Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. По учебному плану занятия проводятся 1 раз в неделю – всего 34 часа в год. В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и гимнастике.

Цель улучшение двигательной и речевой функций при правильно организованном двигательном режиме.

Задачи:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекция плоскостопия в статических положениях и в движении;

Содержание:

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определённые ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают обучающимся правильно держать своё тело: сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости.

При игре создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт ребёнка, воспитывается такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия. Игры с мячом разного диаметра совершенствуют навыки основных движений. Также развивают мелкие мышцы кисти и увеличивают подвижность суставов пальцев. Специальные упражнения с элементами спортивных игр помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами, что очень важно в коррекционной работе с детьми при дефектах речи.

В программу входят упражнения:

- дыхательная гимнастика.
- на координацию движений.
- упражнения на развитие пространственной ориентировки.
- упражнения на развитие моторики.
- упражнения на развитие и коррекцию психических качеств и речи.

- упражнения на развитие и коррекцию двигательных умений и навыков.
- упражнения на формирование правильной осанки.
- коррекционно-развивающие игры.

Структура занятия

1. Вводная часть (5 минут). Организация класса. Настрой детей на занятия. Вспомнить, что изучали на прошлом уроке, и чем будем заниматься на этом. Строевые упражнения или упражнения на дыхание.

2. Подготовительная часть (5-7 минут). Различные физические упражнения развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, перестроение.

3. Основная часть (25-30 минут). Изучается новый материал, совершенствуется пройденный.

4. Заключительная часть урока (5-7 минут). Упражнения на координацию, на равновесие, дыхательные упражнения.

Методическая литература

1. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ.ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Использование учебных дневников для самоконтроля за состоянием здоровья https://yadi.sk/i/4susKb4XAQOc_Q.
8. Тестовые задания по физической культуре <https://onlinetestpad.com/hn5npcdkcpfqw>.
9. Использование уроков online ресурсов Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>.

Материально-техническое обеспечение:

мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<u>ГИМНАСТИКА</u>		6ч	
1	Виды гимнастики. Техника безопасности. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	05.09
2	Упражнения на ощущение правильной осанки, корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	1	12.09
3	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения.	1	19.09
4	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности в суставах в парах.	1	26.09
5	Развитие координационных способностей: ходьба в сочетании с выполнением упражнений с мячом.	1	03.10
6	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание по горизонтальной и наклонной скамейке.	1	17.10
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
7	Игры с элементами прыжков: «Гимнастическая полоса препятствий».	1	24.10
8	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1	31.10
9	Игра для укрепления крупных мышц «Бег раков».	1	07.11
10	Игра с элементами бега «Бегуны».	1	14.11
<u>ГИМНАСТИКА</u>		8ч	
11	Развитие двигательных навыков. ОРУ в движении. Дыхательные упражнения.	1	28.11
12	Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Комплекс с гимнастической палкой.	1	05.12
13	Развитие двигательных способностей. Лазание по гимнастической стенке для наращивания силовой выносливости. Дыхательные упражнения.	1	12.12
14	Комплекс упражнений для зрительного анализатора с теннисным мячом. КУ «Кто донесет мяч». Дыхательные упражнения.	1	19.12
15	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета с гимнастической палкой. Упражнение на внимание «Умей слушать».	1	26.12
16	Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений в парах. Упражнения на расслабления.	1	09.01
17	Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп.	1	16.01
18	Комплекс упражнений с набивным мячом (2 кг). Упражнение на расслабление.	1	23.01

<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		4ч	
19	Игры с элементами метания предметов «Попади в цель», «Попади-поймай».	1	30.01
20	Игра на развитие силы «Перетягивание в парах», «Веселые задачи».	1	06.02
21	Игра с перелезанием и переползанием «Гимнастическая полоса препятствий».	1	13.02
22	Игра на координацию «Перекаати обруч».	1	27.02
<u>ГИМНАСТИКА</u>		6ч	
23	Корректирующая ходьба с различным положением рук и махами в разных направлениях. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1	06.03
24	Звуковое дыхание: произношение гласных звуков на выдохе. Коррекция осанки у гимнастической стенке. КУ «Контроль осанки».	1	13.03
25	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Дыхательные упражнения.	1	20.03
26	Развитие силовой выносливости. Комплекс упражнений с набивными мячами. Упражнения на расслабление.	1	27.03
27	Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Корректирующая ходьба в чередовании с ускорением.	1	03.04
28	Развитие двигательных способностей. Комплекс упражнений с большим мячом. КУ «Полоса препятствий».	1	17.04
<u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u>		3ч	
31	Игры с элементами прыжков: «Веревочка под ногами», «Кенгуру».	1	24.04
32	Коррекционно-развивающие игры на внимание: «Запрещенное движение», «Умей слушать».	1	15.05
33	Игра с элементами бега «Вызов номеров».	1	22.05
Итого:		ч	

