

ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Рассмотрено
на Методическом Совете
Протокол №1
от 27.08.2024 г.

Директор  М.В. Бойко

Приказ от 29.08.2024 г. № 45



Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-7 классов (вариант 4.1)
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обучающихся с ОВЗ с учетом графика работы учебного учреждения на учебный год с учетом особенностей классов. Программа реализуется в 1а, 2а, 3а, 3б, 4а, 4б, 5а, 6а, 7 классах.

Вариант 4.1

1.Общая характеристика курса АФК:

Программа по адаптивной физической культуре для 1-7 классов разработана в соответствии с частью 6⁵статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 39, ст. 6541), пунктом 1 и подпунктом 4.2.6² пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст. 5343; 2022, № 46, ст. 8024).

Адаптивная физическая культура (АФК) — система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия АФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

2.Цель изучения коррекционного курса АФК:

-физическое развитие обучающихся, формирование моторики, приучиваемости для свободного владения своим телом при передвижении;

Задачи программы:

-формирование жизненно необходимых двигательных навыков;

-профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

-преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной подготовленности обучающихся;

-совершенствование навыков пространственной ориентировки;

-развитие координации движений;

-коррекция скованности и недостаточности движений;

-преодоление неуверенности при передвижении;

-формирование у обучающихся потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Место коррекционного курса в учебном плане:

Согласно ФГОС начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и учебному плану школы-интерната на изучение адаптивной физкультуры в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю, 34 недели 2-5 классы, 33 недели – 1 классы. Продолжительность группового коррекционного занятия составляет в 1 классах - 35 минут - 1 полугодии, 40 минут - 2 полугодии, во 2-7 классах - 40 минут. Продолжительность индивидуального коррекционного занятия составляет 20 минут.

II. Содержание коррекционного курса:

1 класс

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической

задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

2 класс

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки)

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки).

5. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя». (см. Методические разработки).

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

3 класс

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

7. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.

Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

8. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

10. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). медицинский контроль – по плану.

б). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФК).

4 класс

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки).

Совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а).тесты – по плану учителя.

б).медицинский контроль – по плану.

в).педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

5 класс

1.Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа; правила спортивных игр, включаемых в урок.

2.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Касание руками в ходьбе носков ног, руки сзади в замок – поднимание рук, стоя спиной друг к другу взявшись за руки – повороты вправо(влево) в положении лицом друг к другу ;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения с грузом на голове (150-200 г.), удержание правильной осанки во время выполнения ОРУ;

4.Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Выполнение упражнений у гимнастической стенки с сопротивлением, упражнения в висе, упражнения на рейке гимнастической стенки, упражнения в основных направлениях с гантелями и набивными мячами.

6. Совершенствование зрительной функции.

Пройти по линии, броски мяча в корзину, броски мяча в цель после предварительного выполнения простых движений;

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Выполнение несложных комбинаций под музыку индивидуально и в парах, шаг галопа вперед, вальс по кругу по одному;

8. Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты низкой и средней интенсивности с элементами основных движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, метанием);

10. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

в) педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

6 класс

1. Основы знаний.

Правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, приемы релаксации; правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Самостоятельный контроль положения осанки при выполнении ходьбы и ОРУ, умение самостоятельно выполнять упражнения у вертикальной опоры на формирование осанки, вис с разновысоким хватом рук;

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Упражнения в висе, сидя и лежа на полу поочередные и одновременные поднимания ног, колено-локтевая поза – положение прогнувшись, упражнение «кошечка».

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут, самовытяжение до 30 сек., висы в разнообразном сочетании;

6. Развитие силы.

Подготовительные упражнения к подтягиванию на перекладине гимнастической стенки, отжимание от скамьи, держа правильную позу тела, упражнение с гантелями;

7. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Ходьба и бег с преодолением препятствий, ходьба и бег с преодолением препятствий по памяти, игры и эстафеты низкой и средней интенсивности с набором хорошо освоенных движений

8. Совершенствование СЗФ.

Повторение ранее освоенных упражнений, приборные методики совершенствования зрительных функций, упражнения для профилактики близорукости.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Шаг галопа вперед и назад, выполнение танцевальных комбинаций в парах;

10. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

7 класс

1. Основы знаний.

Правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, приемы релаксации; правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Односторонние упражнения с эспандером в сопротивлении, лежа на спине (валик под искривление) выполнение движений руками и ногами, упражнения на фитболах;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий. Терренкур, велотренажер, занятие на тренажерах.

5. Развитие силы.

Встать без помощи рук из седа «по-турецки», выполнение упражнений в сопротивлении (в парах и с резиновой лентой).

6. Совершенствование СЗФ.

Повторение ранее освоенных упражнений.

7. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а). тесты – по плану учителя.

б). медицинский контроль – по плану.

в). педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

III. Планируемые результаты освоения коррекционного курса:

1. Личностные результаты изучения курса :

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культурой;
- ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
- стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов.

2. Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
- принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
- выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;
- осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.
- придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
- осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;
- оценивать правильность при выполнении упражнения;
- использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

- активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
- овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;
- выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
- развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
- использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
- принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;
- задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

3. Предметные результаты изучения курса:

1 класс

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове.

Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

- а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника. Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).
- б). Медицинский контроль по плану.
- в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

2 класс

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки)

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки).

5. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя». (см. Методические разработки).

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания нависокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

3 класс

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

7. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.

Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

8. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

10. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

11. Проведение контрольных мероприятий.

а) медицинский контроль – по плану.

б) педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ЛФ).

4 класс

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки).

Совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса, изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

в) педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

5 класс

Основы знаний.

1. Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей,
2. Правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты,
3. Спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
4. Знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

Умения.

1. Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
2. Выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого.
3. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника висы,
4. «Вытяжения»,
5. «Группировка»,
6. «Кошка под забором»,
7. «Плуг»,
8. «Натянутый лук»;
9. Упражнения для развития силы «Укрепление диафрагмы»,
10. «Крестики»,
11. «Велосипед»,
12. «Брасс руками»,
13. «Лодочка»,
14. «Мост»,
15. «Медуза»;
16. Отжимания от скамейки,
17. Отжимание от пола,
18. Подтягивания на перекладине;

19. Упражнения с гантелями;
20. Упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики»,)
21. «Брасс руками»,
- 22.«Брасс ногами»;
- 23.Комплекс с гимнастической палкой;
24. Подвижные игры.
- 25.Комплекс для профилактики плоскостопия ходьба вразличных И.П. по канату,
- 26.Ходьба по палке,
- 27.Вытяжение носков,
- 28.Подошвенное сгибание стоп и пальцев,
29. Захват ногами разных предметов.
- 30.Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой;
31. Играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5)игр.
- 32.Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
33. Выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.
- 34.Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки.

- 1.Соблюдать правила безопасности на уроке,
2. Проверять осанку у стены,
3. Осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества.

- 1.Честность,
2. Настойчивость,
- 3.Произвольное внимание,
- 4.Двигательная память.

6 класс

Основы знаний.

1. Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка.
2. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность).
3. Значение самомассажа,
4. Значение очистительного дыхания,
5. Знать о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения.

1. Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.)
2. Самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове;
3. Выполнять комплекс у гимнастической стенки; -«Вытяжение»,
4. Выполнять комплекс у гимнастической стенки «Натянутый лук»,
5. Выполнять комплекс у гимнастической стенки «Складной нож»,
6. Выполнять комплекс у гимнастической стенки «Поза собаки»,
7. Длительное время удерживать статическую позу «Мост»,
8. Длительное время удерживать статическую позу «Складной нож»,
9. Длительное время удерживать статическую позу «Березка»,
10. Длительное время удерживать статическую позу «Поза саранчи» .
11. Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.
12. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем,
13. Выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.
14. Играть в спортивные игры.

Навыки.

1. Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
2. Выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества.

1. Ответственность,
2. Выдержка,
3. Самодисциплина,
4. Справедливость;
5. Эстетические качества,
6. Коммуникативные качества;
7. Память.

7 класс

Основы знаний.

1. Назначение и строение позвоночника,
2. Значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
3. Иметь представление о механизме лечебного действия упражнений,
4. Иметь представление о механизме классического массажа,
5. Иметь представление о механизме аутогенной тренировки;
6. Знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения.

1. Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
2. Элементы классического массажа в парах;
3. Упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
4. В положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук,
5. Ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
6. Передвигаться лежа на животе по скамье,
7. Подтягивая себя руками;
8. Ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.
9. Выполнять упражнения «Поза кобры»,
10. Выполнять упражнения «Плуг»,
11. Выполнять упражнения «Березка»,

12. Выполнять упражнения «Натянутый лук»,
13. Выполнять упражнения «Поза лотоса»,
14. Выполнять упражнения «Поза полного расслабления»).
15. Упражнения для развития силы в парах,
16. Оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
17. Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец»,
18. Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы «Танец силы»,
19. Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы «Танец дервишей»
20. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку;
21. Играть в спортивные подвижные игры ,
22. Игры тренирующего и направленного характера;
23. Играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.
24. Уметь выполнять упражнения на фитболах, тренажерах.

Навыки.

1. Самостоятельно выполнять комплекс АФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества.

1. Инициативность,
2. Самостоятельность,
3. Настойчивость,
4. Мышление,
5. Воображение

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Занятия по курсу «Адаптивная физкультура» рекомендуется проводить в тренажерном зале. В зависимости от изучаемого программного материала занятия могут проводиться в других помещениях (класс, спортивный зал и др.), а также на улице.

Для проведения занятий используется следующее специальное оборудование и дидактическое обеспечение:

1. Футбольные мячи.
2. Волейбольные мячи.

3. Баскетбольные мячи.
4. Скакалки.
5. Конусы.
6. Обручи.
7. Гимнастические палки.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастический конь
10. Гимнастический козел.
11. Гимнастические скамейки.
12. Гимнастический мостик.
13. Гимнастическая стенка.
14. Турник.
15. Канат.
16. Баскетбольные кольца.
17. Волейбольная сетка.
18. Теннисные ракетки.
19. Разминочные коврики.
20. Боксерская груша.
21. Мишень для дартса
22. Боковые волейбольные стойки.
23. Набор кегли
24. Набор массажный для ног
25. Тренажеры механические

**Календарно-тематическое планирование:
1а класс**

| № | Тема урока | Количество часов | | | дата |
|----|---|------------------|--------------------|--------------------------------|------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы, экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика 1.Вдох и выдох через нос- ЛКУ 2 Вдох через нос, выдох через рот | 2 | 2 | | |
| 2 | 1.Вдох через нос-выдох через рот (вдох и выдох на 2 счета, вдох на 2 счета, выдох на 4 счета и др.) ЛКУ 2. Вдох и выдох через нос | 1 | | | |
| 3 | 1. Упражнения на восстановление дыхания (после бега, ОРУ) 2. Упражнения на восстановление дыхания (после бега, ОРУ) | 1 | | | |
| 4 | 1.Основные положения рук и движения рук вперед, в стороны, вверх. 2. Основные положения рук и движения рук вперед, в стороны, вверх. | 2 | | | |
| 5 | 1. Упражнения на СЗФ. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии | 1 | | | |
| 6 | 2. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии | 1 | | | |
| 7 | 1. Совместные движения головы и рук. 2 Совместные движения головы и рук. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 8 | 1. Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад. 2. Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад. | 1 | | | |
| 9 | 1. Совместные движения рук и туловища 2. Совместные движения рук и туловища | 2 | | | |
| 10 | 1. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях. | 2 | | | |
| 11 | 2. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях | | | | |
| 12 | 1. Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед. 2. Ходьба, медленный бег, прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед. | 1 | | | |
| 13 | 1. Передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему. 2. Передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему. | 1 | | | |
| 14 | 1. Гимнастическая палка- поднимание вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее. 2. Гимнастическая палка- поднимание вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее. | 2 | | | |
| 15 | 1.Лазание по шведской стенке различными способами (одноименный и разноименный) | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 16 | <p>1. Ходьба враспынную со свободным движением рук, ходьба под счет, ходьба с изменяющимся темпом, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега.</p> <p>2. Ходьба враспынную со свободным движением рук, ходьба под счет, ходьба с изменяющимся темпом, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега.</p> | 1 | | | |
| 17 | <p>1. Броски мяча (разного диаметра и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, броски мяча (диаметр средний)на силу отскока от пола и стены.</p> <p>2. Броски мяча (разного диаметра и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, броски мяча (диаметр средний)на силу отскока от пола и стены.</p> | 1 | | | |
| 18 | <p>1. Выполнить простые движения (хлопок, приседания) по световому сигналу.</p> <p>2. Выполнить простые движения (хлопок, приседания) по световому</p> | 1 | | | |
| 19 | <p>1. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия)</p> <p>2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия)</p> | 1 | | | |
| 20 | <p>1. Перебрасывание друг другу мячей ногами-плоскостопие</p> <p>2. Перебрасывание друг другу мячей ногами-плоскостопие</p> | 1 | | | |
| 21 | <p>1. Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях (усложняя по мере усвоения различными положениями рук</p> | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | 2. Поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ног, стоя спиной у вертикальной стены. | | | | |
| 22 | 1. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно 2. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч-поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот | 1 | | | |
| 23 | 1 Упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой(левой) ногой, рукой. 2. Ходьба на носках ЛКУ | 1 | | | |
| 24 | 1. Группировка: в положении лежа на животе- упор прогнувшись. 2. Сидя на гимнастической скамейке-захватывание ступнями ног мячей различного диаметра, гимнастического каната и подтягивание к себе. | 2 | | | |
| 25 | 1. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 метров 2. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 метров | 1 | | | |
| 26 | Танцевальные движения | 1 | | | |
| 27 | Итоговая диагностика | 1 | | | |
| | | | 1 | | |

**Календарно-тематическое планирование:
2а класс**

| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата |
|----|--|------------------|--------------------|--------------------------------|------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы, экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика | 2 | 2 | | |
| 2 | 1.Вдох через нос-выдох через рот (вдох и выдох на 2 счета, вдох на 2 счета, выдох на 4 счета и др.) ЛКУ 2. Вдох и выдох через нос | 1 | | | |
| 3 | 1.Грудной и брюшной типы дыхания. ЛКУ 2. Дыхательные упражнения во время ходьбы. | 1 | | | |
| 4 | 1. Дыхание под счет, правильное дыхание при ходьбе в медленном и среднем темпе 2. Дыхание под счет, правильное дыхание при ходьбе в медленном и среднем темпе | 1 | | | |
| 5 | 1 Ходьба на наружном своде стопы 2 Ходьба на наружном своде. | 1 | | | |
| 6 | 1. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии 2. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 7 | 1. Движение прямыми и согнутыми руками в основных направлениях 2. Движение прямыми и согнутыми руками в основных направлениях | 1 | | | |
| 8 | 1. Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад. 2 Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад. | 1 | | | |
| 9 | 1 Наклоны и повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук 2 Наклоны и повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук | 1 | | | |
| 10 | 1. Движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны 2. Движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны | 1 | | | |
| 11 | 1. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях. 2. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях | 2 | | | |
| 12 | 1. Сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках 2. Сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках | 1 | | | |
| 13 | 1. Ходьба «гусиным» шагом 2. Ходьба «гусиным» шагом | 2 | | | |
| 14 | 1. Ходьба, ходьба с изменением направления, медленный бег 2. Ходьба, ходьба с изменением направления, медленный бег | 1 | | | |
| 15 | 1. Стоя в две шеренги, перебрасывание мяча друг другу | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | 2. Стоя в две шеренги, перебрасывание мяча друг другу | | | | |
| 16 | 1. Броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча из-за головы и от груди 2. Броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча из-за головы и от груди | 1 | | | |
| 17 | 1. Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической палкой- поднятие вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее. 2. Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической палкой- поднятие вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее. | 1 | | | |
| 18 | 1. Выполнение упражнений и перемещений с флажками 2. Выполнение упражнений и перемещений с флажками | 1 | | | |
| 19 | 1. Совершенствование бросков мяча на силу отскока от пола и стены. 2. Совершенствование бросков мяча на силу отскока от пола и стены. | 1 | | | |
| 20 | 1. Броски мяча в обруч гимнастический и воспроизведение длины броска 2. Броски мяча в обруч гимнастический и воспроизведение длины броска. | 1 | | | |
| 21 | 1. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия) | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | 2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия) | | | | |
| 22 | 1. Повороты и наклоны туловища из различных исходных положений 2. Поднимание согнутой ноги, выпрямление ее и возвращение в исходное положение | 1 | | | |
| 23 | 1. Сед упор сзади- поочередное поднимание прямых ног, подтягивание коленей к груди 2. Выполнение приседания, наклонов, поворотов в шаге от вертикальной плоскости | 1 | | | |
| 24 | 1. Лежа на животе хват за нижнюю рейку гимнастической стенки-поочередное поднимание и отведение ног 2. Приседания не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках | 1 | | | |
| 25 | 1. Лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно 2. Лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно | 1 | | | |
| 26 | 1. Поиск предметов по словесным ориентирам 2. Поиск предметов по словесным ориентирам | 1 | | | |
| 27 | Ритмические хлопки, приседания, подскоки | 1 | | | |
| 28 | Итоговая диагностика | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование:

3 класс

За-обычный шриф

3б- жирный шриф

| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата |
|----|--|------------------|--------------------|--------------------------------|------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы, экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика | 2 | 2 | | |
| 2 | 1. Смешанный тип дыхания (груднобрюшной или полный) в положении стоя и лежа 2. Упражнения из положения стоя на восстановление дыхания | 1 | | | |
| 3 | 1. Дыхание во время движений (наклон туловища вперед, в сторону) 2. Правильное дыхание (глубокое без задержки) при выполнении ОРУ | 1 | | | |
| 4 | 1. Повороты направо, налево, кругом 2. Повороты направо, налево, кругом | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 5 | <p>1. Размыкание и смыкание приставным шагом</p> <p>2. Размыкание и смыкание приставным шагом</p> | 1 | | | |
| 6 | <p>1. Упражнения на СЗФ. Перечислить предметы (начиная с большого), расположенные на одинаковом расстоянии, расстояние увеличивать.</p> <p>2. Перечислить предметы (начиная с большого), расположенные на одинаковом расстоянии, расстояние увеличивать</p> | 1 | | | |
| 7 | <p>1. Круговые движения руками во фронтальной и сагиттальной плоскостях</p> <p>2. Круговые движения руками во фронтальной и сагиттальной плоскостях</p> | 1 | | | |
| 8 | <p>1. Наклоны туловища назад с различными положениями рук</p> <p>2 Наклоны туловища назад с различными положениями рук</p> | 1 | | | |
| 9 | <p>1 Движения прямыми и согнутыми ногами в основных направлениях (отведение, приведение)</p> <p>2 Движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях (отведение, приведение).</p> | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 10 | 1. Выполнение движений руками из И.П.- сидя (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках 2. Выполнение движений руками из положения сидя (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках . | 1 | | | |
| 11 | 1. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 2. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь. | 1 | | | |
| 12 | 1. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями, поворотами) 2. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями, поворотами). | 1 | | | |
| 13 | 1. Выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя 2. Выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя | 1 | | | |
| 14 | 1. Выполнение движений руками, наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой. 2. Выполнение движений руками, наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой. | 1 | | | |
| 15 | 1. У гимнастической стенки наклоны вперед с незначительным сопротивлением 2. У гимнастической стенки наклоны вперед с незначительным сопротивлением | 1 | | | |
| 16 | 1. Повороты туловища с различными положениями рук (за | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | <p>голову, на голову, за спину) 2. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками)с грузом на голове (100-150гр).</p> | | | | |
| 17 | <p>1. Из положения сед упор сзади поочередные круговые двезения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону (20-30гр.) 2. Ходьба с предметом на голове (кубик, мешочек с песком)</p> | 1 | | | |
| 18 | <p>1. В положении стоя на коленях (в полуметре от стены) наклоны вперед прямым туловищем, коснувшись руками стены возвращение в ИП 2. Гимнастическая палка сзади на лопатках, хват двумя руками шире плеч-передвижения, приседания, повороты, подскоки</p> | 1 | | | |
| 19 | <p>1. Броски мяча по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего 2. Броски мяча по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего.</p> | 1 | | | |
| 20 | <p>1. Повороты в сторону с касанием руками пяток 2. Ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическому канату, лежащему на полу.</p> | 1 | | | |
| 21 | <p>1. В положении лежа на боку круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени 2. Дозированные наклоны и круговые вращения (руками, ногой, туловищем).</p> | 1 | | | |
| 22 | <p>1 В парах стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, поочередные приседания, наклон назад прогнувшись, ноги на</p> | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | <p>ширине плеч</p> <p>2. Стоя лицом друг к другу (на расстояние вытянутых рук), держась за руки- приседания одновременные, выпад вправо (влево), полувывпад вперед</p> | | | | |
| 23 | <p>1. Поочередные и одновременные движения рук в основных направлениях, поочередные круговые движения рук, одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях</p> <p>2. Поочередные и одновременные движения рук в основных направлениях, поочередные круговые движения рук, одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях</p> | 1 | | | |
| 24 | <p>1. Прыжки в глубину и запрыгивания на высоту на 2-4 мата</p> <p>2. Прыжки в глубину и запрыгивания в высоту на 2-4 мата</p> | 1 | | | |
| 25 | <p>1. Лазание по гимнастической стенке разными способами, упражнения в перелезании и подлезании</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке разными способами, упражнения в перелезании и подлезании</p> | 1 | | | |
| 26 | <p>1. Сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно</p> <p>2 Сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно</p> | 1 | | | |
| 27 | Ритмическая ходьба в сочетании с простейшими движениями рук под музыку. | 1 | | | |
| 28 | Итоговая диагностика | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование:
4 класс

4а-обычный шрифт

4б- жирный шрифт

| № | Тема урока | Количество часов | | | дата |
|----|---|------------------|--------------------|--------------------------------|------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы, экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика | 2 | 2 | | |
| 2 | 1 Самостоятельное выполнение упражнений на восстановление дыхания 2 Самостоятельное выполнение упражнений на восстановление дыхания | 1 | | | |
| 3 | 1. Дыхание в движении - при приседаниях и полуприседаниях. Повороты направо, налево, кругом 2. Дыхание во время ходьбы в разном темпе (медленном, ускоренном, быстром) | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 4 | 1. Круговые движения одной и двумя руками в боковой и лицевой плоскостях 2. Круговые движения одной и двумя руками в боковой и лицевой плоскостях | 2 | | | |
| 5 | 1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедер 2. Ходьба на носках с высоким подниманием бедер | 1 | | | |
| 6 | 1 Повторение ранее освоенных упражнений для СЗФ 2 Повторение ранее освоенных упражнений для СЗФ. | 1 | | | |
| 7 | 1. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад с различными положениями рук 2. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад с различными положениями рук | 1 | | | |
| 8 | 1. Повторение упражнений в положении сидя и стоя на коленях 2. Повторение упражнений в положении сидя и стоя на коленях | 1 | | | |
| 9 | 1. Движения прямыми и согнутыми ногами в основных направлениях 2. Движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях | 2 | | | |
| 10 | 1. Бег в заданном и изменяющемся темпе 2. Бег в заданном и изменяющемся темпе | 1 | | | |
| 11 | 1. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 2. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 12 | 1. Прыжки на двух и на одной ноге с различными положениями рук 2. Прыжки на двух и на одной ноге с различными положениями рук | 1 | | | |
| 13 | 1. Выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой (палку за голову, за спину, перед грудью) 2. Выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой (палку за голову, за спину, перед грудью) | 1 | | | |
| 14 | 1. Выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя 2. Выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя | 1 | | | |
| 15 | 1. Выполнение упражнений со скакалкой (сложенной вдвое) 2. Выполнение упражнений со скакалкой (сложенной вдвое) | 1 | | | |
| 16 | 1. Движения рук в основных направлениях, положения рук скрестно, переступание через скакалку 2. Движения рук в основных направлениях, положения рук скрестно, переступание через скакалку | 1 | | | |
| 17 | 1. Повторение упражнений у гимнастической стенки с незначительным сопротивлением 2. Повторение упражнений у гимнастической стенки с незначительным сопротивлением | 1 | | | |
| 18 | 1. Метание малых и больших мячей в цель горизонтальную и вертикальную 2. Метание малых и больших мячей в цель горизонтальную и | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | вертикальную | | | | |
| 19 | 1. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой 2. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой | 1 | | | |
| 20 | 1. Присед, стоя на гимнастической палке 2. Присед, стоя на гимнастической палке | 1 | | | |
| 21 | 1. Висы, движение рук в смешанном висянии, переход из одного виса в другой, односторонний вис на правой (левой) руке 2. Повторение ранее освоенных упражнений для укрепления мышц стопы | 1 | | | |
| 22 | 1. Стоя лицом друг к другу поочередное сгибание рук (в сопротивлении) 2. Стоя лицом друг к другу поочередное сгибание рук (в сопротивлении) | 1 | | | |
| 23 | 1. Броски мяча друг другу, одновременно (расстояние между бросающими 2-3м) 2. Броски мяча друг другу, одновременно (расстояние между бросающими 2-3м) | 1 | | | |
| 24 | 1. Лежа на спине движение рук с отягощением 2. Лежа на спине движение рук с отягощением 1. Стоя у гимнастической стенки, приседания с отягощением 2. Стоя у гимнастической стенки, приседания с отягощением | 1 | | | |
| 25 | 1. Поиск предметов по словесным ориентирам (без зрительного контроля) 2. Поиск предметов по словесным ориентирам (без зрительного контроля) | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 26 | 1. Парная игра с большим мячом | 1 | | | |
| 27 | 2. Парная игра с большим мячом Итоговая диагностика | 1 | | | |

**Календарно-тематическое планирование:
5 а класс**

| № | Тема урока | Количество часов | | | Дата |
|----|--|------------------|--------------------|--------------------------------|------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы, экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика | 2 | 2 | | |
| 2 | 1. Дыхание при выполнении прыжков 2. Самостоятельный контроль за частотой и глубиной дыхания при выполнении ходьбы (темп средний и ускоренный) | 1 | | | |
| 3 | 1. Повороты направо, налево, кругом по подразделениям 2. Повороты направо, налево, кругом по подразделениям | 1 | | | |
| 4 | 1. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой», зигзагом 2. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой», зигзагом | 1 | | | |
| 5 | 1. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот 2. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот | 1 | | | |
| 6 | 1. Ходьба по ребристой доске | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | 2. Ходьба по ребристой доске | | | | |
| 7 | 1. Прямолинейное движение по ориентиру. Пройти по линии 2. Пройти по линии | 1 | | | |
| 8 | 1. Одновременные движения прямыми и согнутыми руками в основных направлениях 2. Одновременные движения прямыми и согнутыми руками во всех направлениях | 1 | | | |
| 9 | 1. Сочетание движений рук и туловища 2. Сочетание движений рук и туловища | 1 | | | |
| 10 | 1. Коррекция плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек 2. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек | 1 | | | |
| 11 | 1. Выполнение упражнений из различных И.П. (сидя, лежа, стоя на коленях) 2. Выполнение упражнений руками и ногами в различных положениях (сидя, лежа, стоя на коленях) | 1 | | | |
| 12 | 1. Разновидности ходьбы и бега; разновидности прыжков на месте и в движении 2. Разновидности ходьбы и бега; разновидности прыжков на месте и в движении | 1 | | | |
| 13 | 1. Повторение ранее освоенных упражнений с гимнастической палкой и мячом. Выполнение упражнений у гимнастической стенки с сопротивлением (резиновая лента) махи руками и ногами, наклоны туловища, лежа на спине, подтягивание согнутой ног к груди. 2. Повторение ранее освоенных упражнений с | 3 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | гимнастической палкой и мячом Выполнение упражнений у гимнастической стенки с сопротивлением (резиновая лента) махи руками и ногами, наклоны туловища, лежа на спине, подтягивание согнутой ног к груди. | | | | |
| 14 | 1. В висе перемещение вдоль перекладины, из виса на гимнастической стенке-вис прогнувшись, подтягивание согнутой в колене ноги к груди ЛКУ 2. Удерживание груза на голове на ограниченной поверхности (возвышенность), стоя на одной ноге. | 1 | | | |
| 15 | 1. Стоя на рейке гимнастической стенки (хват двумя руками на уровне плеч)лицом к ней поднимание на носки, отведение одной ноги в сторону, назад с последующим возвращением в ИП 2. Переход из положения стоя в положение лежа с грузом на голове | 1 | | | |
| 16 | 1. Сидя друг против друга упор сзади, оперевшись ступнями ног поочередное сгибание ног (в сопротивлении) 2. Самовытяжение 30 сек. | 1 | | | |
| 17 | 1. Ходьба по наклонной плоскости на носках 2. Ходьба по наклонной плоскости на носках | 1 | | | |
| 18 | 1. Выполнение движений руками в стороны с резиновой лентой (лента впереди и сзади) 2. Ползание на четвереньках с прогнутой спиной | 2 | | | |
| 19 | 1. Броски мяча в корзину (расстояние от бросающего до корзины изменить) 2. Броски мяча в корзину (расстояние от бросающего до корзины изменить) | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 20 | 1. Присед, стоя на медицинболе 2. Присед, стоя на медицинболе | 1 | | | |
| 21 | 1. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки- повороты вправо (влево) в положение лицом друг к другу 2. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки- повороты вправо (влево) в положение лицом друг к другу | 1 | | | |
| 22 | 1. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, руки веру, ноги на ширине плеч- поочередные полуприседания 2. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, руки веру, ноги на ширине плеч- поочередные полуприседания | 1 | | | |
| 23 | 1. Руки внизу держась за руки-одновременные полуприседания, выпады вперед 2. Руки внизу держась за руки-одновременные полуприседания, выпады вперед | 1 | | | |
| 24 | 1. Дозированная ходьба в различном темпе и различной продолжительности (по заранее подготовленным маршрутам) 2 Дозированная ходьба в различном темпе и различной продолжительности (по заранее подготовленным маршрутам) | 1 | | | |
| 25 | 1. Лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках 2. Лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках | 1 | | | |
| 26 | 1. Ходьба с определенной длиной шага 2. Ходьба с определенной длиной шага | 1 | | | |
| 27 | 1. Выполнение несложных комбинаций под музыку (3-5 движений) индивидуально и в парах 2. Выполнение несложных комбинаций под музыку (3-5 движений) индивидуально и в парах | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|----------------------|---|--|--|--|
| 28 | Итоговая диагностика | 2 | | | |
|----|----------------------|---|--|--|--|

**Календарно-тематическое планирование:
6 а класс**

| № | Тема урока | Количество часов | | | дата |
|----|--|------------------|--------------------|--------------------------------|------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы, экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика | 2 | 2 | | |
| 2 | 1 Управление дыханием для выполнения ускоренной ходьбы и бега 2 Управление дыханием для выполнения ускоренной ходьбы и бега | 1 | | | |
| 3 | 1. Выполнение дыхательных упражнений с продолжительным выдохом 2. Выполнение дыхательных упражнений с продолжительным выдохом | 1 | | | |
| 4 | 1. Выполнение упражнений из ИП - стоя 2. Выполнение упражнений из ИП – стоя | 2 | | | |
| 5 | 1. Выполнение упражнений из ИП – стоя на коленях 2. Выполнение упражнений из ИП - стоя на коленях | 1 | | | |
| 6 | 1. Выполнение упражнений из ИП – сидя 2. Выполнение упражнений из ИП – сидя | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 7 | 1. Выполнение упражнений из ИП – сед на пятках 2. Выполнение упражнений из ИП – сед на пятках | 1 | | | |
| 8 | 1. Выполнение упражнений из ИП – лежа 2. Выполнение упражнений из ИП – лежа | 1 | | | |
| 9 | 1. Коррекция плоскостопия. Ходьба по бревну на носках 2. Ходьба по бревну на носках | 1 | | | |
| 10 | 1. Выполнение упражнений руками в движении 2. Выполнение упражнений руками в движении | 1 | | | |
| 11 | 1. Разновидности ходьбы и бега 2. Разновидности ходьбы и бега | 1 | | | |
| 12 | 1. Разновидности прыжков 2. Разновидности прыжков | 1 | | | |
| 13 | 1. Встать без помощи рук из седа « по-турецки» 2. Лежа на спине (валик под искривление) выполнение движений руками и ногами | 1 | | | |
| 14 | 1. Балансировка стоя на набивном мяче 2. Балансировка стоя на набивном мяче | 1 | | | |
| 15 | 1. Выполнение упражнений в сопротивлении (в парах и с резиновой лентой) и с отягощением (гантели, собственный вес) 2. Усложнение упражнений за счет выполнения их с грузом | 1 | | | |
| 16 | 1. Терренкур (продолжительность и крутизна индивидуально) 2. Терренкур (продолжительность и крутизна индивидуально) | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | 1. Велотренажер 2. Велотренажер | 1 | | | |
| 17 | 1. Сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их переключивание 2. Сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их переключивание | 1 | | | |
| 18 | 1. Занятия на тренажерах 2. Занятия на тренажерах | 1 | | | |
| 19 | 1. Ходьба и бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть, обойти, переступить) 2. Ходьба и бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть, обойти, переступить) | 1 | | | |
| 20 | 1. Ходьба с преодолением препятствий и обхождение препятствий по памяти без зрительного контроля 2 Ходьба с преодолением препятствий и обхождение препятствий по памяти без зрительного контроля | 1 | | | |
| 21 | 1. Ходьба по ограниченной опоре, положенной на пол, после поворота на 180, 360 гр 2. Ходьба по ограниченной опоре, положенной на пол, после поворота на 180, 360 гр | 1 | | | |
| 22 | 1. Выполнение поворотов на 180 гр. прыжками на одной ноге 2. Выполнение поворотов на 180 гр. прыжками на одной ноге | 1 | | | |
| 23 | 1. Игра «Бадминтон» 2. Игра «Бадминтон» | 2 | | | |
| 24 | 1. Игра в футбол со звуковым мячом. 2. Игра в футбол со звуковым мячом | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 25 | 1. Выполнение танцевальных комбинаций в парах 2. Выполнение танцевальных комбинаций в парах | 1 | | | |
| 26 | Итоговая диагностика | 1 | | | |

Календарно-тематическое планирование:
7 класс

| № | Тема урока | Количество часов | | | дата |
|----|---|------------------|--------------------|---------------------------------|------|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы . экскурсии | |
| 1. | Входная диагностика | 2 | 2 | | |
| 2 | 1 Сгибание и разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом. 2 Сгибание и разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом | 1 | | | |
| 3 | 1. Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом. 2. Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом | 1 | | | |
| 4 | 1. Танцевальные шаги на носках- ЛКУ 2. Танцевальные шаги на носках-ЛКУ | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 5 | 1. Ходьба с высоким подниманием бедра 2. Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 | | | |
| 6 | 1. Бег с переходом в быструю ходьбу (бег 40 сек, ходьба 40 сек) 2. Бег с переходом в быструю ходьбу (бег 40 сек, ходьба 40 сек) | 1 | | | |
| 7 | 1. Фитбол- гимнастика при нарушениях осанки во фронтальной плоскости 2. Фитбол- гимнастика при нарушениях осанки во фронтальной плоскости | 1 | | | |
| 8 | 1. Фитбол- гимнастика при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости 2. Фитбол- гимнастика при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости | 1 | | | |
| 9 | 1. Фитбол- гимнастика при кругловогнутой спине 2. Фитбол- гимнастика при кругловогнутой спине | 2 | | | |
| 10 | 1. Фитбол- гимнастика при плоской спине 2. Фитбол-гимнастика при плоской спине | 1 | | | |
| 11 | 1. Самовытяжение 45 сек 2. Самовытяжение 30 сек | 1 | | | |
| 12 | 1. Упражнения на фитболах для укрепления мышц плечевого пояса и рук 2. Упражнения на фитболах для укрепления мышц плечевого | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | пояса и рук | | | | |
| 13 | 1. Выполнение упражнений с гимнастической палкой (передвижения, приседания, повороты, подскоки) – дозированная нагрузка 2. Выполнение упражнений с гимнастической палкой (передвижения, приседания, повороты, подскоки) | 1 | | | |
| 14 | 1. Упражнения на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса 2. Упражнения на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | | | |
| 15 | 1. Сидя па полу, движения руками в противоположном направлении 2. Сидя па полу, движения руками в противоположном направлении | 1 | | | |
| 16 | 1. Сидя на полу, мах выпрямленной ногой вперед 2. Сидя на полу, мах выпрямленной ногой вперед | 1 | | | |
| 17 | 1. Упражнения на фитболах для укрепления мышц тазового дна 2. Упражнения на фитболах для укрепления мышц тазового дна | 1 | | | |
| 18 | 1. Лежа, плавание стилем «кроль» 2. Лежа, плавание стилем «кроль» | 1 | | | |
| 19 | 1. Упражнения на фитболах для укрепления мышц спины 2. Упражнения на фитболах для укрепления мышц спины | 1 | | | |
| 20 | 1. Упражнения на фитболах для укрепления мышц сводов | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | стоп 2. Упражнения на фитболах для укрепления мышц сводов стоп | | | | |
| 21 | 1. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба вперед и назад с поворотами 2. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба вперед и назад с поворотами | 1 | | | |
| 22 | 1. Упражнения на фитболах для увеличения подвижности позвоночника и суставов 2. Упражнения на фитболах для увеличения подвижности позвоночника и суставов | 1 | | | |
| 23 | 1. Игра«Эквилибрист» 2. Игра«Эквилибрист» | 1 | | | |
| 24 | 1. Ходьба по бревну с бросками и ловлей мяча 2. Ходьба по бревну с бросками и ловлей мяча | 1 | | | |
| 25 | 1. «Кто быстрее»- попарная переброска мяча в движении 2. «Кто быстрее»- попарная переброска мяча в движении | 1 | | | |
| 26 | 1. Игра- эстафета -передача мяча 2 Игра- эстафета -передача мяча | 1 | | | |
| 27 | 1. «Футбол» со звуковым мячом. 2. «Футбол» со звуковым мячом. | 1 | | | |
| 28 | Итоговая диагностика | 1 | 1 | | |

