

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное казенное учреждение "Управление образования администрации**

**муниципального образования "город Саянск"**

**МОУ СОШ № 5**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Князева А. С.

Приказ №116/5-26-251ах от  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**коррекционных курсов**

**«Двигательное развитие»**

для обучающихся 1-4 классов

по АООП с РАС –вариант 8.4

**город Саянск 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Двигательное развитие» составлена на основе требований к планируемым результатам к Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (вариант 2) МОУ «СОШ №5» г. Саянска.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

### Цель:

Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### Задачи:

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:

- - на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- - на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- - на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- - на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- - на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- - на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

### 1. Общая характеристика коррекционного курса

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;

- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;
- специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям не выставляется.

Программа по двигательному развитию включает пять разделов:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

В учебном плане данный курс является элементом «Коррекционно-развивающей области». Форма организации занятий – индивидуальная, групповая, коллективные (фронтальные). Количество часов, отведенное на изучение каждой темы, является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального темпа усвоения учебного материала.

«Двигательное развитие» входит в коррекционный курс.

1-4 класс - в объеме 1 час в неделю,

### **Планируемые результаты**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися курса двигательного развития должно быть достижение предметных и личностных результатов.

*Личностные результаты:*

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

*Предметные результаты*

Минимальный уровень

овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Предметные мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

### **Содержание коррекционного курса**

Содержание предмета «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы. Развитие точности движений

пространственной ориентировки.

## 1-4 класс

### **1. Укрепление мышц спины.**

- 1.1. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».
- 1.2. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.
- 1.3. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.
- 1.4. Комплекс ОРУ для мышц спины.
- 1.5. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.
- 1.6. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

### **2. Укрепление мышц брюшного пресса**

- 2.1. Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».
- 2.2. Упражнение с гимнастическим мячом.
- 2.3. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
- 2.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **3. Профилактика и коррекция стоп**

- 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».
- 3.2. Комплекс ОРУ для стоп.
- 3.3. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных
- 3.4. Ходьба с заданиями для стоп.

### **4. Развитие и укрепление плечевого пояса**

- 4.1. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».
- 4.2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.
- 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса.
- 4.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.**

- 5.1. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», «Бабочка».
- 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног
- 5.3. Ходьба и бег с заданием.
- 5.4. Легкий бег, прыжковые упражнения.

### **6. Развитие вестибулярного аппарата**

- 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
- 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам.
- 6.3. Ходьба и бег с заданием.
- 6.4. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

### **7. Оздоровительная гимнастика**

- 7.1. Дыхательная гимнастика
- 7.2. Упражнения на мелкую моторику.
- 7.3. Упражнения на гимнастическом мяче.
- 7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п /п	Темы	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Укрепление мышц спины.	2	Вводный урок. Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
2	Укрепление мышц спины	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
3	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.

8	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
9		2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
10	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
11	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развитие глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.
12	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация
13	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
14	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
15	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.
16	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.
17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук.	2	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.

18.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
19.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.
20.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
21.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птицы животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дошечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
24.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.
25.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкойна голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.
26.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
27.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.
28.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц

			спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
29.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.
30.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.
31.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.
32.	Укрепление мышц плечевого пояса.	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.
34.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.

## 2 класс

№ п /п	Темы	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Укрепление мышц спины.	2	Вводный урок. Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.



2	Укрепление мышц спины	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
3	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
8	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом . Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
9		2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
10	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Беседа: «Гигиена и закаливание – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
11	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.

12	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация
13	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
14	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
15	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.
16	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.
17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук.	2	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упали», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.
18.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
19.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.
20.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
21.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птицы животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.

22.	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
24.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.
25.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.
26.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
27.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.
28.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
29.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.
30.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.
31.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.
32.	Укрепление мышц плечевого пояса.	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.

33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.
34.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.

### Зкласс

№ п /п	Темы	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Укрепление мышц спины.	2	Вводный урок. Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
2	Укрепление мышц спины	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
3	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.

7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
8	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
9		2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
10	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Беседа: «Гигиена и закаливание – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
11	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развитие глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.
12	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация
13	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
14	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
15	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.
16	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.

17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук.	2	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.
18.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
19.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.
20.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
21.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птицы животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
24.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.
25.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкойна голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.

26.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
27.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.
28.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
29.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.
30.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.
31.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.
32.	Укрепление мышц плечевого пояса.	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.
34.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.

№ п /п	Тема урока	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Укрепление мышц спины.	2	<u>Вводный урок.</u> Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
2	Укрепление мышц спины	2	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
3	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5	Профилактика и коррекция стоп.	2	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
8	Укрепление мышц спины.	2	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.



9	Развитие вестибулярного аппарата.	2	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
10	Оздоровительная гимнастика.	2	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Беседа: «Гигиена и закаливание – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
11	Укрепление мышцоспины.	2	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развитие глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.
12	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация
13	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
14	Оздоровительная гимнастика.	2	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
15	Профилактика и коррекция стоп.	2	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.
16	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.
17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук	2	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.
18.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.

19.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.
20.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
21.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птицы животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
24.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.
25.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.
26.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
27.	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.
28.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
29.	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.

30.	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.
31.	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.
32.	Укрепление мышц плечевого пояса.	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.
34.	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.

### **Материально - техническое обеспечение**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры,
- технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы);
- средства для фиксации ног, груди, таза;
- мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя;
- специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

### **Информационно-методическое обеспечение**

2. Физическая культура под руководством В.В. Воронковой 1-9 класс - М: Просвещение, 2010
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / ред. В. В. Воронковой – М: Владос, 2011

### **Литература для учителя и обучающихся**

1. В.П. Правосудов «Учебник инструктора по лечебной физкультуре».-М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. М.И. Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре»-Л.: Медицина, 1983
3. Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и лечебный контроль».-М.: Медицина, 1990-368с.
4. В.А. Епифанов –Лечебная физкультура-Справочник.-М.; Медицина, 1987.-528с.

### **Адреса электронных ресурсов:**

- <http://www.trainer.h1.ru/>
- <http://zdd.1september.ru/>
- <http://spo.1september.ru/>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

