

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная школа № 20»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Специальная школа № 20»

 Е.А. Курбатова
« 30 » август 2016 г.



Программа принята
решением педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса «Двигательное развитие»

1 – 6 класс

Вариант II

Автор - составитель:
Стукова О.Ю.,
учитель начальных классов

Новокузнецк, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе требований к личностным и предметным возможным результатам освоения АООП МКОУ «Специальная школа № 20», программы формирования БУД с учётом «Программы для обучающихся с тяжёлой степенью умственной отсталости» под редакцией А.Р. Маллер, Г.В. Цикото, М., Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР, 1983; Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н. Яковлевой, Санкт – Петербург, 2011г.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются нарушения произвольной двигательной активности, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Цели программы:

- Мотивация произвольной двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

На первых этапах обучение носит развивающий характер и строится с опорой на наиболее сохранные сенсорные каналы, что способствует активизации компенсаторных механизмов психики ребенка с нарушением интеллекта. Работа с дыханием, тактильными ощущениями, двигательными реакциями и звуковоспроизведением помогает с первых дней школьного обучения расширить объем воспринимаемых ощущений, улучшить переработку поступающей информации, сделать усвоение новых знаний более доступным и осмысленным.

На последующих этапах обучения содержание работы по сенсорному развитию акцентируется на проблемных коммуникационных каналах, что делает обучение компенсирующим и коррекционно-развивающим. Содержание занятий строится на тонкой дифференцировке зрительных ощущений и их качественной логической переработке. Много внимания уделяется переводу зрительных и слуховых ощущений в речевую модальность, ведется работа над обогащением словарного запаса и связной речью детей. На данном этапе развивается также способность детей к невербальному общению, использованию мимики и жестов.

Общая характеристика коррекционного курса

Обучение по коррекционному курсу «Двигательное развитие» предусматривает изучение следующих разделов: «Коррекция и формирование правильной осанки», «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Развитие точности движений пространственной ориентировки».

1 класс

«Коррекция и формирование правильной осанки» - 10ч;
«Формирование и укрепление мышечного корсета» - 9ч;
«Коррекция и развитие сенсорной системы» - 7ч;
«Развитие точности движений пространственной ориентировки» - 7ч.

2 класс

«Коррекция и формирование правильной осанки» - 10ч;
«Формирование и укрепление мышечного корсета» - 9ч;
«Коррекция и развитие сенсорной системы» - 6ч;
«Развитие точности движений пространственной ориентировки». – 8ч.

3 класс

«Коррекция и формирование правильной осанки» - 10ч;
«Формирование и укрепление мышечного корсета» - 6ч;
«Коррекция и развитие сенсорной системы» 10ч;
«Развитие точности движений пространственной ориентировки» - 8ч.

4 класс

«Коррекция и формирование правильной осанки» - 10ч;
«Формирование и укрепление мышечного корсета» - 10ч;
«Коррекция и развитие сенсорной системы» - 6ч;
«Развитие точности движений пространственной ориентировки» - 8ч.

5 класс

«Коррекция и формирование правильной осанки» - 10ч;
«Формирование и укрепление мышечного корсета» - 10ч;
«Коррекция и развитие сенсорной системы» - 6ч;
«Развитие точности движений пространственной ориентировки» - 8ч.

6 класс

«Коррекция и формирование правильной осанки» - 10ч;
«Формирование и укрепление мышечного корсета» - 10ч;
«Коррекция и развитие сенсорной системы» - 6ч;
«Развитие точности движений пространственной ориентировки» - 8ч.

Практическая направленность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям

определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

Коррекционная направленность обеспечивается введением коррекционных сюжетно ролевых игр, упражнений. Двигательное развитие ребёнка с тяжёлыми и множественными нарушениями развития идёт в единстве с процессом развития, воспитания, овладения речью и развитием наглядных форм мышления. Структура программы построена с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, развитие их жизненной компетенции в разных социальных сферах, а также расширение у обучающихся жизненного опыта и социальных контактов в доступных для него пределах.

Распределение учебного материала осуществляется концентрически, что допускает один и тот же материал (вопрос) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей, что создает условия для постепенного наращивания сведений по теме и отработки необходимых умений.

В программе предусмотрены разнообразные формы и методы организации деятельности: подвижные игры, сюжетно-ролевые, создание ситуации успеха, дидактические игры и упражнения.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Специальная школа № 20» коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в предметную область «Коррекционные курсы» части, формируемой участниками образовательных отношений. Данный коррекционный курс изучается с 1 по 6 класс.

Общий объём учебного времени в 1-6 классе составляет 203 часа. В 1 классе – 33ч (1 часа в неделю), 2 класс – 34ч (1 часа в неделю), 3 класс – 34 ч (1 часа в неделю), 4 класс – 34 ч (1 часа в неделю), 5 класс – 34 ч (1 часа в неделю), 6 класс – 34 ч (1 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- 6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты:

Коррекция и формирование правильной осанки:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- умение выполнять имитационные упражнения, упражнения в вытяжении.
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- умение ходить на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- умение ходить с предметами на голове.
- умение выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Формирование и укрепление мышечного корсета:

- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания (умение управлять дыханием);
- умение медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь»
- умение выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника («Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);
- развитие подвижности в суставах.

Коррекция и развитие сенсорной системы:

- умение овладевать упражнениями для развития тактильно – двигательного восприятия;
- развитие зрительного анализатора;
- умение овладевать играми на совершенствование сенсорного развития.

Развитие точности движений пространственной ориентировки:

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- умение выполнять простейшие исходные положения при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- умение ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- умение выполнять двусложные инструкции.

Содержание коррекционного курса

1 класс

Коррекция и формирование правильной осанки

Знание частей тела, соприкасающихся со стеной при правильной осанке. Принятие п.и. положения для правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок). Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Знание названий и правил изучаемых игр, умение играть, соблюдая правила. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Упражнения для формирования правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 секунд.

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки.

Переползание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках.: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

Формирование и укрепление мышечного корсета

Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Дыхательные упражнения по подражанию. «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох.

Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц глаза. Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».

Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).

Коррекция и развитие сенсорной системы

Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача флажков, мячей, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево). Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках.: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь. Построения в колонну по одному с помощью учителя. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в нарисованных кружках.

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натыкаясь друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

Игры

Для построения.

«Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6-8 учащихся) и они встают друг за другом и идут за учителем.

«Поезд» - построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища.

«На праздник» - построение парами, идти, помахивая флажками.

Для ходьбы.

«Возьми флажок» - ходьба группами со своих мест за флажками и обратно.

«Пойдем в гости» - дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места.

Для бега.

«Беги ко мне», «Догони мяч».

Для прыжков.

«Лягушки», «Прыг – скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик», «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой».

2 класс

Коррекция и формирование правильной осанки

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («конь», «козел», «бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – 2-3 сек. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Формирование и укрепление мышечного корсета

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох.

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головы – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам – движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Коррекция и развитие сенсорной системы

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Построение и перестроение

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах. «Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета. «Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку. «Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара. «Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами. Игра «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы».

3 класс

Коррекция и формирование правильной осанки

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения, стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Лазание, перелезание, подлезание

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Равновесие

Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.

Игры: «Море волнуется», «Совушка – Сова».

Формирование и укрепление мышечного корсета

Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «силачи». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя – лечь, сесть.

Коррекция и развитие сенсорной системы

Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой. Перекладывание флажков из одной руки в

другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя.

Игры: «Кого называли тот и ловит», игра «Нут –ка отними», «Кто точнее бросит», «Поймай мяч», «Вот так позы».

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Построения, перестроения

Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Игры

Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики – воробушки».

4 класс

Коррекция и формирование правильной осанки

Упражнения на формирование правильной осанки

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Лазание, подлезание, перелезание

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезания под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.

Формирование и укрепление мышечного корсета

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетаниях с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамейка»). Стоя у опоры покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Коррекция и развитие сенсорной системы

Ритмические упражнения

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменения темпа движения в зависимости от характера музыки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Выполнение общеразвивающих упражнений с удерживанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Ходьба и бег

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Игры

«Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

5 класс

Коррекция и формирование правильной осанки

Упражнения на формирование правильной осанки

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Лазание, подлезание, перелезание

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейке на другую вперед на четвереньках. Подлезания под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.

Формирование и укрепление мышечного корсета

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетаниях с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередное поднятие ног. В положении лежа на животе, поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамейка»). Стоя у опоры покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Коррекция и развитие сенсорной системы

Ритмические упражнения

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменения темпа движения в зависимости от характера музыки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Выполнение общеразвивающих упражнений с удерживанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднятие палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Ходьба и бег

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Игры

«Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

6 класс

Коррекция и формирование правильной осанки

Упражнения на формирование правильной осанки

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Лазание, подлезание, перелезание

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейке на другую вперед на

четвереньках. Подлезания под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.

Формирование и укрепление мышечного корсета

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетаниях с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередное поднятие ног. В положении лежа на животе, поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамейка»). Стоя у опоры покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Коррекция и развитие сенсорной системы

Ритмические упражнения

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменения темпа движения в зависимости от характера музыки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Выполнение общеразвивающих упражнений с удерживанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднятие палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Ходьба и бег

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Игры

«Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
	1 класс		
1	Коррекция и формирование правильной осанки	10	Называют части тела. Правильно выполняют имитационные упражнения. Выполняют простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Выполняют простейшие упражнения в вытяжении. Называют правила изучаемых игр, умеют играть, соблюдают правила. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Лазают вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползают на четвереньках в медленном темпе. Подлезают под шнур высотой 50 см. Перелезают через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивают через вертикальный обруч вперед и назад. Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходят по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Двигают руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	9	Правильно принимают положения головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильно дышат: вдох – через нос, выдох – через рот. Выполняют дыхательные упражнения по подражанию. «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох. Выполняют упражнения для укрепления мышц живота и спины, мышц глаза. Выполняют упражнения для мышц и шеи: наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да», наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй», повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет». Выполняют упражнения для мышц туловища: «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. Поднимают согнутую ногу вперед. Выполняют полуприседания на полной ступне. Сгибают и разгибают стопы (сидя на гимнастической скамейке).

			Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
3	Коррекция и развитие сенсорной системы	7	Выполняют простейшие упражнения для развития кистей рук и пальцев. Сгибают пальцы в кулак и разгибают. Сгибают и разгибают кисти, повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабляют кисти – «стряхнули воду». Выполняют простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Выполняют мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. Правильно захватывают различные по величине и форме предметы одной и двумя руками. Выполняют правильный захват мяча руками. Перекладывают мяч с одного места на другое. Выполняют основные движения с удерживанием мяча, катают мяч, подбрасывают мяч вверх. Передают флажки, мячи, палочки в шеренге. Поднимают руки с флажками вперед, вверх, в стороны, опускают вниз. Перекладывают флажки из одной руки в другую перед собой и над головой. Переносят гимнастическую палку, флажки с одного места на другое. Эмоционально участвуют в процессе общения.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	7	Выполняют ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. Свободно ориентируются в частях тела. Выполняют повороты на месте (направо, налево). Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см, по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Выполняют движения руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь. Строятся в колонну по одному с помощью учителя. Выполняют упражнения по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходят небольшими группами и всей группой (без построения в колонну); по залу, касаясь рукой стены; по линии, начерченной на полу; друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натываясь друг на друга); в колонне по одному, взявшись за руки. Подпрыгивают на месте на двух ногах.

			Спрыгивают с высоты 10-20 см.
	2 класс		
1	Коррекция и формирование правильной осанки	10	Выполняют упражнения для формирования правильной осанки. Принимают правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Ходят с сохранением правильной осанки, руки за спину. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Лазают по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползают на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезают через препятствие высотой 70 см. Пролезают через обруч, стоящий вертикально. Подлезают под препятствие на четвереньках («конь», «козел», «бревно»). Перешагивают через гимнастическую палку. Ходят по начерченной линии; по доске, положенной на пол. Стоят на носках – 2-3 сек.; на одной ноге, руки на пояс.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	10	Правильно дышат в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Вращают головой – «колобок». Поочередно и одновременно сгибают пальцы в кулак и разгибают с изменением темпа. Выполняют круговые движения кистью. Выполняют наклоны вперед с поворотами; наклоны в стороны – «насос»; движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимаются на носки и перекачиваются на пятки. Приседают на полной ступне, ноги на ширине плеч. Выполняют упражнения для формирования правильной осанки. Ходят с сохранением правильной осанки, руки за спину. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
3	Коррекция и развитие сенсорной системы	6	Выполняют элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передают мяч из руки в руку. Машут флажками над головой, стоя и в ходьбе. Выполняют наклоны туловища вперед и приседают с опусканием флажков на пол. Выполняют броски и ловят мяч от учителя к

			ученику. Передают большой мяч в колонне. Переносят 3-4 гимнастические палочки, 2 мяча, флажки и другие мелкие предметы. Прохлопывают простой ритмический рисунок. Выполняют упражнения в медленном темпе. Эмоционально участвуют в процессе общения.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Выполняют построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по черте. Перестраиваются из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполняют движения по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились», «Повернулись!». Ходят в колонне по одному; на носках. Ходят с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходят по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередуют бег с ходьбой. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивают вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивают с высоты 20-30 см.
	3 класс		
1	Коррекция и формирование правильной осанки	10	Повторяют и совершенствуют ранее пройденные упражнения. Выполняют упражнения для формирования правильной осанки. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Ходят, руки за спину, сохраняя правильную осанку. Лазают по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвигаются по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Переползают на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезают под препятствие высотой 40-50 см. лежа на животе. Перелезают через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезают через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивают через бруски высотой 15-20 см. Ходят вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходят по гимнастической скамейке с помощью учителя.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	6	Начинают движение и останавливаются по звуковому сигналу. Выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Выполняют движение плеч вперед,

			назад. Сгибают руки с усилием – «силачи». Расслабляют мышцы рук – из положения легкого наклона вперед, руки вниз, потряхивание руками. Выполняют наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимают прямую ногу вперед. Выполняют в положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя – лечь, сесть. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
3	Коррекция и развитие сенсорной системы	10	Начинают движения и останавливаются по звуковому сигналу. Подбрасывают мяч вверх и ловят его. Выполняют основные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Бросают малый мяч в стену. Сбивают большим мячом предметы (булавы, кегли). Передают большой мяч в колонне над головой. Перекалывают флажки из одной руки в другую. Переносят 6-7 гимнастических палок. Переносят гимнастические скамейки (4 человека) под контролем учителя.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Выполняют повороты по ориентирам, выполнение команд по словесной инструкции. Перестраиваются в колонну по два, взявшись за руки. Поворачиваются по ориентирам. Выполняют команды по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходят с высоким подниманием бедра. Бегают с различной скоростью. Перепрыгивают через начерченную линию, шнур. Прыгают в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыгают в глубину с мягким приземлением. Повторяют и закрепляют ранее пройденные игры: «Маленькие затейники», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики – воробушки». Эмоционально участвуют в процессе общения.
	4 класс		
1	Коррекция и формирование правильной осанки	10	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Стоят у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, двигают руками в стороны, вверх. Сохраняют правильную осанку в положении сидя до 5 сек. Лезут по гимнастической стенке

			попеременным способом. Лазают на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезают через гимнастического коня. Перелезают с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезают под 2 препятствия разной высоты. Перешагивают через гимнастическую скамейку. Ходят по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходят по гимнастической скамейке с различным положением рук. Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	10	Изменяют длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя. Повторяют и закрепляют ранее пройденные упражнения. Одновременно сгибают пальцы на одной руке и разгибают на другой. Вращают кисти рук. Выполняют наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Выполняют махи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередно поднимают ноги. В положении лежа на животе, поднимают голову, прогибаются назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогиб и выгибают спину («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры покачивают ногой вперед-назад, потряхивают ногой («стряхнуть воду с ноги»).
3	Коррекция и развития сенсорной системы	6	Делают остановку движения с прекращением звучания музыки. Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки. Выполняют общеразвивающие упражнения с удерживанием мяча. Катают мяч между расставленными предметами. Выполняют передачу большого мяча в колонне между ног. Метают маленький мяч с места через натянутую веревку. Выполняют броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы; метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держат палку двумя руками хватом сверху и снизу. Поднимают палку с пола и опускают ее на пол. Переносят гимнастические палки (8-10 шт.), гимнастический мат (8 человек). Эмоционально участвуют в процессе общения.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя; повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполняют команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!»

			Ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходят с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переходят от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Прыгают на одной ноге на месте. Прыгают на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Выполняют прыжки с одной ноги на две; прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат). Повторяют и закрепляют ранее пройденные игры: «Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».
	5 класс		
1	Коррекция и формирование правильной осанки	10	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Стоят у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, двигают руками в стороны, вверх. Сохраняют правильную осанку в положении сидя до 5 сек. Лазают по гимнастической стенке попеременным способом. Лазают на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезают через гимнастического коня. Перелезают с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезают под 2 препятствия разной высоты. Перешагивают через гимнастическую скамейку. Ходят по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходят по гимнастической скамейке с различным положением рук. Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	10	Изменяют длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя. Повторяют и закрепляют ранее пройденные упражнения. Одновременно сгибают пальцы на одной руке и разгибают на другой. Вращают кисти рук. Выполняют наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Выполняют махи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередно поднимают ноги. В положении лежа на животе, поднимают голову, прогибаются назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогиб и выгибают спину

			(«кошечка», «скамейка»). Стоя у опоры покачивают ногой вперед-назад, потряхивают ногой («стряхнуть воду с ноги»).
3	Коррекция и развитие сенсорной системы	6	Делают остановку движения с прекращением звучания музыки. Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки. Выполняют общеразвивающие упражнения с удерживанием мяча. Катают мяч между расставленными предметами. Выполняют передачу большого мяча в колонне между ног. Метают маленький мяч с места через натянутую веревку. Выполняют броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы; метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держат палку двумя руками хватом сверху и снизу. Поднимают палку с пола и опускают ее на пол. Переносят гимнастические палки (8-10 шт.), гимнастический мат (8 человек). Эмоционально участвуют в процессе общения.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя; повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполняют команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!» Ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходят с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переходят от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Прыгают на одной ноге на месте. Прыгают на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Выполняют прыжки с одной ноги на две; прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Повторяют и закрепляют ранее пройденные игры: «Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».
	6 класс		
1	Коррекция и формирование правильной осанки	10	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки. Выполняют комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Стоят у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, двигают руками в стороны, вверх. Сохраняют правильную осанку в положении сидя до 5 сек. Лазают по гимнастической стенке попеременным способом. Лазают на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезают через гимнастического коня. Перелезают с

			одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезают под 2 препятствия разной высоты. Перешагивают через гимнастическую скамейку. Ходят по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходят по гимнастической скамейке с различным положением рук. Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек. Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	10	Изменяют длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя. Повторяют и закрепляют ранее пройденные упражнения. Одновременно сгибают пальцы на одной руке и разгибают на другой. Вращают кисти рук. Выполняют наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Выполняют махи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередно поднимают ноги. В положении лежа на животе, поднимают голову, прогибаются назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогиб и выгибают спину («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры покачивают ногой вперед-назад, потряхивают ногой («стряхнуть воду с ноги»).
3	Коррекция развития сенсорной системы	6	Делают остановку движения с прекращением звучания музыки. Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки. Выполняют общеразвивающие упражнения с удерживанием мяча. Катают мяч между расставленными предметами. Выполняют передачу большого мяча в колонне между ног. Метают маленький мяч с места через натянутую веревку. Выполняют броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы; метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держат палку двумя руками хватом сверху и снизу. Поднимают палку с пола и опускают ее на пол. Переносят гимнастические палки (8-10 шт.), гимнастический мат (8 человек). Эмоционально участвуют в процессе общения.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Выполняют размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя; повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполняют команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!» Ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходят с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переходят от бега к быстрой ходьбе,

			постепенно снижая скорость. Прыгают на одной ноге на месте. Прыгают на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Выполняют прыжки с одной ноги на две; прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат). Повторяют и закрепляют ранее пройденные игры: «Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».
	Итого	203	

**Материально – техническое
обеспечение образовательной деятельности**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
1. «Программы для обучающихся с тяжёлой степенью умственной отсталости» под редакцией А.Р. Маллер, Г.В. Цикото, М., Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР, 1983 2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н. Яковлевой, Санкт – Петербург, 2011г.	
Учебники	
Рабочие тетради	
Дидактические материалы	
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, спортивные тренажёры, гимнастическая лестница (шведская стенка)	
Дополнительная литература для учащихся	
Методические пособия для учителя	
1. Аристов, Ю.М. и другие «Спортивные игры». М.: просвещение, 1980. 2. Болонов, Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения». М.: ТЦ Сфера, 2003. 3. Дмитриев, А.А. «Физическая культура в специальном образовании».-М.: Издательский центр «Академия», 2002. 4. Дмитриев, А.А. «Коррекционная – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушениями интеллектуального развития» Издательство НПО «МОДЕК», 2004. 5. Жуков, М.Н. «Подвижные игры» 6. Тимофеева, Е.А. «Русские народные подвижные игры».	

7. Черник, С. «Физическая культура во вспомогательной школе»: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997	
8. Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»: в 3 ч./ авторы-сост.: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э. Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.-Часть III.-269 с	
Печатные пособия	
Компьютерные и информационно-коммуникационные средства обучения	
Интернет-ресурсы	
Технические средства	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	