

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ТЛ

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 295

от "31" августа 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

коррекционного курса

«Двигательное развитие»

4 класс

Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 2

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,
учитель хореографии,
учитель физической культуры

с. Саранпауль, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для 4 класса составлена на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

- Положения МБОУ «Саранпаульская СОШ» о рабочих программах учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), разрабатываемых по ФГОС- 2021»

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Рабочая программа по дисциплине «Двигательное развитие» составлена с учётом интеллектуальных и психологических особенностей обучающихся данной категории детей.

Целью программы является:

- коррекционно-развивающее обучение,
- улучшение состояния здоровья,
- повышение функциональных возможностей организма.

Коррекционный курс направлен на решение основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- мотивация двигательной активности;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:

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

Общая характеристика учебного предмета

Программа по коррекционным занятиям на развитие физических качеств и возможностей «Двигательное развитие» учитывает особенности психических, физических и двигательных данных обучающихся, способствует физическому развитию, формирует основы изучаемых двигательных умений и навыков, определяет оптимальный объем знаний и умений по коррекционным занятиям, который доступен большинству обучающихся. Обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Программа учитывает особенности физического и психического развития и деятельности учащихся, способствует их физическому и умственному развитию.

Коррекционные занятия помогают учителю обучать учащихся таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить правильному построению на уроках и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

В образовании детей с ОВЗ особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции.

Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Применяются следующие приёмы и методы обучения: беседа, объяснение, сравнение, упражнение, демонстрация, наблюдение.

Место коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана «Коррекционно-развивающие занятия». Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» (4 класс) рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, по 1 часу в неделю.) В процессе занятий учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевою, дидактическую, театрализованную, подвижную игру).

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

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;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Цель и задачи | Основные виды деятельности учащихся | Дата По плану | Фактич |
|---|-------------------------------|--|---|---------------|--------|
| 1 | Построения, перестроения | Сформировать навык элементарных строевых упражнений Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Ориентироваться в пространстве зала | <i>Основные упражнения:</i> Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки. Ходьба; ходьба по кругу, взявшись за руки. ОРУ без предмета. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сведение и разведение пальцев | 6.09 | |
| 2 | Основные положения и движения | Формирование основных двигательных навыков Уметь самостоятельно выполнять основные двигательные действия | <i>Основные упражнения:</i> Руки через стороны вверх. Наклоны туловища вправо-влево. Повороты туловища направо-налево. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. Полуприсед, руки вперед. Ходьба с хлопками. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах | 13.09 | |
| 3 | Упражнения с мячом | Обучить броскам и ловле большого мяча, развивать точность движения, меткость. Взаимодействовать с учителем при выполнении упражнений | <i>Основные упражнения:</i> В парах: Броски и ловля большого мяча - Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Броски мяча двумя руками над собой и ловля после отскока от пола. Поочередная ловля мячей разного размера. <i>Корректирующие упражнения:</i> Помахивание руками, отведенными в стороны: «птицы летят, машут крыльями». Инвентарь: Волейбольные и | 20.09 | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|-------|--|
| | | | баскетбольные мячи. | | |
| 4 | Упражнения с массажными мячами | Обучить упражнениям с массажными мячами. Развивать тактильную чувствительность Уметь выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя | <i>Основные упражнения:</i> И,П, - мяч внизу. 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 - мяч вперед, 4 – и.п.. И,П, - сед на полу. Прокатывать мяч вдоль ног. Наклоны, мячом коснуться пола. И,П, - мяч вперед. Мах правой (левой), стараться коснуться мяча. Приседания, мяч в руках. Игра «Передай мяч». <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. <i>Инвентарь:</i> массажный мяч | 27.09 | |
| 5 | Имитационные упражнения | Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений Уметь выполнять упражнения по подражанию. Уметь принимать помощь учителя | <i>Основные упражнения:</i> «Пингвин»: ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг. «Лиса»: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню. «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны. «Крокодил»: ползание с опорой рук. «Колобок»: перекаты. «Разведчик»: ползание по-пластунски. <i>Корректирующие упражнения:</i> Пальчиковая гимнастика | 4.10 | |
| 6 | ОРУ с кубиками | Развитие мелкой моторики. Развитие координационных способностей Уметь различать цвета; понимать порядок действий при выполнении задания | <i>Основные упражнения:</i> Переложить кубик из одной руки в другую; Разложить 3 кубика по цветным кружкам (согласно цвету кубика); Последовательно перенести кубики на расстояние 3-4 м и построить пирамиду из трех кубиков. <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. <i>Инвентарь:</i> кубики. | 11.10 | |
| 7 | Коррекция и развитие мелкой моторики | Координация движений кисти, концентрация внимания Уметь различать цвета. | <i>Основные упражнения:</i> И.П. – ленточки внизу. имитируя полет птиц, ленточки вверх; затем через стороны руки вниз. И.П. - ленточки к плечам. Повороты туловища | 18.10 | |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--|---|-------|--|
| | | Согласованные движения рук. | направо-налево; И,П, - наклон вперед. Движения ленточками вправо-влево. И.П. – ленточки внизу. Полуприсед, ленточки вперед. Игра «Собери шишки» <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах. Инвентарь: ленточки, шишки. | | |
| 8 | Передача мяча в парах | Обучить навыку передачи мяча двумя руками. Развитие ловкости. Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь удерживать мяч двумя руками перед грудью. | <i>Основные упражнения:</i> Броски мяча двумя руками над собой и ловля. - Передача мяча в стену и ловля (S=1-1,5 м). Передача мяча в парах из рук в руки. Передача в парах (S=2-2,5 м). <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение по подражанию «птица машет крыльями». Инвентарь: волейбольный мяч. | 25.10 | |
| 9 | Метание в горизонтальную цель | Формирование навыка метания в цель. Уметь метать теннисный мяч в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. | <i>Основные упражнения:</i> Метание мяча снизу одной рукой в круг, нарисованный на стене. Метание мяча в круг одной рукой сверху. Метание мяча в подвешенный обруч. <i>Корректирующие упражнения:</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Инвентарь: теннисный мяч. | 8.11 | |
| 10 | Упражнения с гимнастической палкой | Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания. Уметь удерживать предметы одной и двумя руками при выполнении упражнений | <i>Основные упражнения:</i> И.п. – г/палка внизу. Г/палку вперед, вверх, вперед, и.п. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук. - И.п. – палка перед грудью. Наклоны вправо-влево. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз. И.п. – палка вертикально, удерживая двумя руками. Перехватывая руки, присесть, затем вернуться в и.п. <i>Корректирующие упражнения:</i> Игровой самомассаж «Ладочки». Инвентарь: гимнастическая палка. | 15.11 | |
| 11 | Дыхательные упражнения | Сформировать навык правильного дыхания | <i>Основные упражнения:</i> Вдох – выдох по показу учителя. И.п. лежа на животе. Руками «сгребать песок к себе». | 22.11 | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--|--|-------|--|
| | | Выполнять упражнения по показу и подражанию | «Согреть руки» - ХО-ХО-ХО – выдох через рот. «Остудить воду» - Ф-Ф-ФУ – выдох. Упражнение «Ветерок»: поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох. Игра «Кто дальше?»: в и.п. – на четвереньках, дуть на шарик для настольного тенниса и прокатить его как можно дальше. <i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередные круговые движения кистью | | |
| 12 | Упражнения с кеглями | Формирование умения бросать мяч в горизонтальную цель. Концентрация внимания. Уметь удерживать предмет при выполнении упражнений | <i>Основные упражнения:</i> Передача кегли из одной руки в другую. То же, но передача за спиной. Последовательно перенести и поставить кегли на линию (S=3-4 м); Сбить кегли волейбольным мячом с расстояния 3 м. <i>Корректирующие упражнения:</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот Инвентарь: Кегли, волейбольные мячи | 29.11 | |
| 13 | ОРУ с теннисными мячами | Коррекция мелкой моторики. Развитие координационных способностей. Выполнять упражнения по показу и инструкции учителя | <i>Основные упражнения:</i> Катать мяч на ладони. Переключать мяч из одной руки в другую. Сидя на полу, передавать мяч под ногой. Бросок мяча вверх перед собой и ловля двумя руками после отскока от пола. Перекачивание мяча одной рукой в парах. <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение «Солнышко». Инвентарь: теннисные мячи. | 6.12 | |
| 14 | Переноска предметов | Сформировать навык выполнения элементарных упражнений Бережно относиться к инвентарю и оборудованию | <i>Основные упражнения:</i> Переноска теннисных мячей из одного обруча в другой. Переноска 3-4 г/палок. 2 мячей и других мелких предметов. Переноска набивного мяча 1 кг с одной г/скамейки на другую (S=4-5 м) <i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения кистью. Инвентарь: Гимн/палки, теннисные и резиновые мячи, обручи, наб/мячи, г/скамейки | 13.12 | |
| 15 | Метание мяча в вертикальную цель | Формирование навыка метания теннисного мяча. | <i>Основные упражнения:</i> Передача теннисного мяча из правой руки в левую и наоборот. Бросок теннисного мяча | 20.12 | |

| | | | | | |
|----|------------------|--|--|-------|--|
| | | <p>Развитие внимания. Уметь правильно удерживать мяч при метании</p> | <p>вверх перед собой и ловля двумя руками. Броски теннисного в стену одной рукой. Метание теннисного мяча в подвешенный обруч. <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательное упражнение «Понюхать цветок» - вдох через нос. Инвентарь: Теннисные мячи, обручи</p> | | |
| 16 | ОРУ с фитболами | <p>Развивать координационные способности Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем</p> | <p><i>Основные упражнения:</i> И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в и.п. Поднимать фитбол от пола перед собой. Перекатывание фитбола вперед двумя руками. И.п. – сидя на фитболе. Повороты направо-налево. И.п. – лежа на животе фитболе. Поочередное отведение прямых ног назад. И.п. – лежа на животе фитболе. Перекаты вперед-назад с опорой на руки. Подпрыгивания, сидя на фитболе. <i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа Инвентарь :фитболы</p> | 27.12 | |
| 17 | ОРУ со скакалкой | <p>Развивать координационные способности Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем</p> | <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба и бег, удерживая скакалку, сложенную вдвое, в одной руке. И.п. - скакалка, сложенная вчетверо внизу. 1- руки вперед 2-и.п.; 3-руки вверх; 4-и.п. И.п. - скакалка, сложенная вчетверо внизу. Наклоны вперед, касаясь скакалкой пола. «Змейка» скакалкой, удерживая ее за один конец. Перешагивание через скакалку, натянутую на высоте 50 см. <i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот). Инвентарь: Скакалки, г/стенка</p> | 10.01 | |
| 18 | ОРУ с ленточками | <p>Обучить упражнениям с предметами. Развитие координационных способностей</p> | <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба с заданиями, удерживая ленточку в одной руке. ОРУ с ленточками. Игра «Ловишки с ленточками» <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнения для глаз. Инвентарь: ленточки 50 см</p> | 17.01 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-------|--|
| | | Уметь выполнять упражнения с предметами по показу учителя | | | |
| 19 | Формирование и укрепление мышечного корсета | Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки Уметь выполнять упражнения по инструкции и с помощью учителя | <i>Основные упражнения:</i> Руки вперед-в стороны-вверх-вниз. - И.п. – лежа на спине. Поочередное поднятие прямых ног вперед. И.п. – лежа на спине. Сед, затем вернуться в и.п. (можно выполнять с помощью учителя). И.п. – лежа на животе. Поднимание туловища (с помощью учителя). Приседания. <i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание (вдох – через нос, выдох – через рот). Инвентарь: Гимн/маты | 24.01 | |
| 20 | Упражнения на гимнастической стенке | Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки. Укрепление мышц рук, ног и спины Уметь выполнять упражнения под контролем и с помощью учителя | <i>Основные упражнения:</i> И.п. – стоя лицом к г/стенке, хват на уровне головы. Перехватывая руками рейки вниз, выполнить наклон. Вис «обезьянка на лиане». Стоя на 1-2-й рейке, хват на уровне плеч. Спрыгивание на пол (руки не отпускать), затем вернуться в и.п. Подняться вверх по гимн/стенке на 4-5 реек и сбросить резиновый небольшой мяч, лежащий выше на рейке г/стенки. <i>Корректирующие упражнения:</i> Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. Инвентарь: Гимн/стенка, резиновые мячи | 31.01 | |
| 21 | Бег с различной скоростью | Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции и под контролем учителя | <i>Основные упражнения:</i> Ходьба, взявшись за руки, в быстром темпе (стоя в шеренге). Бег по прямой до ориентира в произвольном темпе. Бег до первого ориентира быстро, до второго – в медленном темпе. Бег за мячом, брошенным учителем, с различной скоростью. <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнения пальчиковой гимнастики | 7.02 | |
| 22 | Профилактика и коррекция плоскостопия | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Укрепить мышцы стоп. | <i>Основные упражнения:</i> Прокатывание теннисного мяча правой (левой) ногой вперед-назад сидя (стоя). Ходьба по обручу приставными шагами. Ходьба по тонкому канату. | 14.02 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-------|--|
| | | Уметь самостоятельно выполнять упражнения по инструкции учителя | Собирание мелких предметов ногами. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание-разгибание ног в голеностопном суставе. Инвентарь: Теннисные мячи, набор мелких предметов, тонкий канат, обруч | | |
| 23 | Упражнения с обручами | Формирование двигательных навыков Уметь удерживать обруч в вертикальном положении | <i>Основные упражнения:</i> И.п.- обруч на уровне пояса, удерживая его двумя руками. 1 – обруч вверх; 2 – и.п. И.п. – обруч перед грудью вертикально. 1 – наклон вперед; 2 – и.п. И.п. – обруч перед грудью вертикально. 1-наклон, положить обруч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон, взять обруч; 4 – и.п. И.п. – стоя внутри обруча. 1 – присед, взять обруч; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присед, положить обруч; 4 – и.п. Прыжки на месте, стоя внутри обруча. <i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередные круговые движения в голеностопном суставе. Инвентарь: Обручи | 21.02 | |
| 24 | Имитационно-подражательные движения | Максимально активизировать познавательную деятельность. Развитие координации и ловкости движений. Выполнять упражнения по показу учителя и самостоятельно | <i>Основные упражнения:</i> «Котенок»: ползание с опорой рук и колен. «Утенок»: ходьба в приседе.«Заяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Лошадка»: бег и ходьба с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп. <i>Корректирующие упражнения:</i> Пальчиковая гимнастика «Пальчик – мальчик» | 28.02 | |
| 25 | Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами | Развитие координации и ловкости движений. Формирование навыка прикладных упражнений Выполнять упражнения по показу учителя и самостоятельно | <i>Основные упражнения:</i> Перемещение приставными шагами правым-левым боком. То же, но по г/скамейке. - Перемещение приставными шагами правым (левым) боком по 1-й рейке гимн/стенки, хват на уровне груди (ориентир мячи, лежащие на рейке гимн/стенки). <i>Корректирующие упражнения:</i> Пальчиковая гимнастика «Пальчик – мальчик» | 6.03 | |
| 26 | Подбрасывание мяча | Развивать мелкую моторику рук, | <i>Основные упражнения:</i> Передача мяча из правой в левую | 13.03 | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|-------|--|
| | вверх и ловля его | быстроту реакции. Быстрота переключения внимания Уметь ловить мяч двумя руками | руку и обратно перед собой (за спиной); Броски мяча в пол двумя руками. Броски вверх перед собой, ловля после отскока от пола. То же, но без отскока от пола. <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение пальчиковой гимнастики. Инвентарь: Теннисные мячи, волейбольные мячи | | |
| 27 | Броски и ловля мяча в парах | Коррекция мелкой моторики и развитие координации движений. Развитие различных способов взаимодействия детей друг с другом Уметь бросать и ловить мяч; взаимодействовать с партнером | <i>Основные упражнения:</i> Катать мяч друг другу. Передача мяча партнеру через один удар о пол. Бросок мяча партнеру двумя руками. Бросок мяча партнеру снизу двумя руками. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание-разгибание пальцев в кулак. Инвентарь: Волейбольные мячи | 20.03 | |
| 28 | Коррекция ходьбы | Формирование двигательных навыков. Профилактика вторичных нарушений Уметь сохранять правильную осанку. Уметь выполнять передвижения по прямой и с изменением направления. | <i>Основные упражнения:</i> «Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга. «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п. «Лабиринт». а) Ходьба со сменой на правления между стойками, кеглями, набивными мячами. б) То же вдвоем, держась за руки. «Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу. «По канату». а) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание-разгибание пальцев в кулак. Инвентарь: Кегли, узкий канат, набивные мячи, г/скамейка | 3.04 | |
| 29 | Коррекция бега | Развитие пространственно-временной дифференцировки. Уметь выполнять задания свободно, без раскачиваний из | <i>Основные упражнения:</i> Бег «змейкой», не задевая предметов; то же вдвоем, держась за руки. Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками). Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка | 10.04 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|-------|--|
| | | стороны в сторону. | на стене, подвешенный шарик). «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей) <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательное упражнение «Одуванчик». Инвентарь: Скакалки, кубики, мячи, воздушные шары | | |
| 30 | Эстафеты с ходьбой | Обучить целенаправленным действиям под руководством учителя в эстафетах Понимать простые правила при проведении эстафет. Уметь принимать эстафету | <i>Основные упражнения:</i> Эстафеты с ходьбой: а) дойти до фишки и положить мяч; б) дойти до обруча, положить мяч, обойти фишку и, взяв мяч из обруча, вернуться обратно; в) дойти до обруча, пролезть сквозь него и вернуться на линию старта (можно с помощью учителя). <i>Корректирующие упражнения:</i> - расслабление кисти - «стряхнули воду». Инвентарь: Мячи, фишки, обручи | 17.04 | |
| 31 | Равновесие | Формирование навыка правильной осанки в различных положениях тела. Укрепление вестибулярного аппарата Умения выполнять задание в течение определенного периода времени | <i>Основные упражнения:</i> Ходьба по гимнастической скамейке с махом поочередно ног вперед-вверх, руки в стороны. Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по г/скамейке, перешагивая через натянутый резиновый шнур (со страховкой учителя). Перекаты со спины на живот до конца гимнастического мата. <i>Корректирующие упражнения:</i> - круговые движения кистью. Инвентарь: Доска, мел, г/скамейка, гимн/мат, резиновый шнур | 24.04 | |
| 32 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия. Ориентироваться в пространстве спортивного зала. Уметь видеть цель | <i>Основные упражнения:</i> Бросок мяча двумя руками в вертикальную цель от груди, из-за головы. Метание мяча в цель одной рукой из-за головы. <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательное упражнения «Одуванчик» | 8.05 | |
| 33 | Укрепление мышц | Развитие координационных | <i>Основные упражнения:</i> Прыжки на двух ногах по | 15.05 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | ног и туловища. | способностей. Уметь мягко приземляться; преодолевать страх. | ориентирам. - Прыжки на двух через предметы высотой 20 см. Спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги. Прыжок с высоты с хлопком в ладони перед собой. - Прыжки с г/скамейки в круги, расположенные на полу в 50-100 см от скамейки. <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнения пальчиковой гимнастики. Инвентарь: Г/скамейка, цветные кружки (d=20-30 см), кубики | | |
| 34 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур | Развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела. Уметь отталкиваться и сохранять равновесие при перепрыгивании через предметы | <i>Основные упражнения:</i> Перепрыгивание через линию с одной ноги на другую. Перепрыгивание через линию толчком двух. - Перепрыгивание последовательно через 2 – 3 линии, начерченных на расстоянии 30 – 50 см (в зависимости от подготовленности учащихся). <i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание (вдох – через нос, выдох – через рот). Инвентарь: Резиновый шнур | | |

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Оборудование:

1. Спортивный зал.
2. Коврики (для упражнений сидя и лежа).
3. Гимнастические стенки.
4. Мячи: для тенниса, настольного тенниса, большие резиновые, массажные, волейбольные.
5. Обручи.
6. Скакалки.
7. Секундомер.

8. Ленточки разных цветов.
9. Лесенка координации.
10. Массажные коврики.
11. Гимнастические скамейки.
12. Гимнастические маты.
13. Тоннели.