

Государственное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №7» города Воркуты

РАССМОТРЕНО
Решение заседания методического совета
№ 6 от 17.05.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ГОУ РК «С(к)ШИ №7»
№ 148 от 18.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Корректирующая физкультура»
в условиях реализации ФАООП УО (вариант 1)
в 5-9 классах

Программа разработана
учителем физкультуры
Лиличенко Д.С.

г. Воркута, 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Корригирующая физкультура» для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования обучающихся с умственной отсталостью/ интеллектуальными нарушениями (вариант 1) ГОУ РК «С(к)ШИ №7».

Программа разработана для обучающихся 5- 9 классов с лёгкой степенью умственной отсталости в целях конкретизации содержания ФАООП УО с учётом предметных и личностных связей, учебного процесса и возрастных особенностей школьников с легкой степенью умственной отсталости.

Содержание программы корректируется с учетом рекомендаций ПМПК, индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей-инвалидов (ИПРА), результатов диагностического обследования познавательной деятельности обучающихся.

Программа по корригирующей физкультуре направлена на профилактику осложнений и предупреждение обострений хронических заболеваний школьников.

Цель коррекционного курса "Корригирующая физкультура" - восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств корригирующей физкультуры физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие его социализации.

Задачами коррекционного курса являются:

- Повышение физиологической активности органов и систем организма школьника и предупреждение вторичных отклонений.
- Активизация иммунной системы
- Укрепление мышечно-связочного аппарата
- Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся.
- Коррекция осанки и предупреждение развития сколиоза, плоскостопия средствами АФК.

- Улучшение функционирования дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы
- Формирование у обучающихся необходимых умений и навыков в пространственной ориентировке
- Развитие и укрепление мелкой моторики рук
- Психомоторное и сенсорное развитие обучающихся

Формами организации коррекционного занятия являются:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- практические методы;
- индивидуальная работа.

Виды занятий: индивидуальные двигательные занятия

Формы и методы работы обучающегося и педагога:

- способы преподавания: объяснение, показ
- способы учения: выполнение заданий

1.1.Общая характеристика коррекционного курса «Корригирующая физкультура»

Технологии обучения- в процессе обучения и коррекции нарушений, будут использоваться темы, связанные со специфическими физическими и психическими особенностями детей. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

Программа включает в себя следующие разделы:

- 1.Коррекция и формирование правильной осанки
- 2.Формирование мышечного корсета
- 3.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы
- 4.Профилактика и коррекция плоскостопия
- 5.Развитие моторики мелких движений рук и пальцев
- 6.Коррекция и развитие сенсорной системы
- 7.Развитие точности движений пространственной ориентировки
- 8.Развитие координации движений (согласованности макро- и микромоторики)
- 9.Коррекция зрения

При планировании и проведении занятий коррекционной физкультурой учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке. Реализация программы предусматривает диагностическое сопровождение, использование данных общешкольного материала, мониторинг здоровья. При этом используется тестирование обучающихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные) в конце и начале учебного года. Результаты тестирования заносятся в паспорт здоровья, который заполняется врачом при обследовании каждого ребенка, а также в карту обследования.

В результате реализации программы у детей формируется мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости учащихся, улучшается физическое развитие, двигательная подготовка, оптимизируется психоэмоциональное состояние детей, приобщение их к здоровому образу жизни. Занятия "Коррекционной физкультурой" будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений.

1.2. Описание места коррекционного курса в учебном плане

В учебном плане коррекционный курс «Коррекционная физкультура» входит в предметную область «Коррекционно-развивающая область». Освоение данной рабочей программы планируется в 5-9 классах.

Коррекционные занятия проводятся по подгруппам и в индивидуальной форме. Исходя из данных входной диагностики, учитывая индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся формируются группы, численностью 2- 3 человека.

Количество часов, выделяемое на освоение и реализацию курса, составляет 2 часа в неделю:

в 5 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 6 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 7 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 8 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

в 9 классе – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Итого за курс обучения в 5-9 классах - 340 часов

1.3. Планируемые результаты коррекционного курса "Коррекционная физкультура"

Обучающиеся овладеют:

1. специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере
2. знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья.

У обучающихся будут:

1. развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки;
2. совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка;
3. формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве,
4. развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

1. понимать роль лечебной физкультуры для собственного здоровья, развития;
2. дифференцировать виды упражнений оздоровительной физкультуры;
3. соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках лечебной физкультуры.

Общие упражнения:

- дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге, равнение в шеренге, расчет в шеренге и в колонне на первый-второй, повороты на месте, размыкание и смыкание, виды ходьбы, основные команды;
- упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
- выполнять движения руками с увеличением темпа;
- прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;
- выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях; упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с

флажками, со скакалкой; выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);

- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;
- согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

Лечебно-корректирующие упражнения:

- выполнять лечебно-корректирующие упражнения;
- выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
- выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательно относиться к выполнению движений;
- выполнять упражнения в сочетании с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий);
- с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);
- свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
- выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
- выполнять передвижение по бревну, лежащему на полу;
- выполнять движения по цветовому сигналу;
- выполнять броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную;
- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
- осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; повышать своё участие в подвижных играх;
- развивать способность преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на тренажерах:

- самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- выполнять упражнения на тренажере определенного вида;
- соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;
- координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;
- соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
- проявлять волевые усилия.

Формы и средства оценки результатов обучения

В начале и в конце учебного года проводится обследование уровня сформированности двигательных навыков и умений обучающихся.

Оценка достижений обучающихся производится по результатам диагностики, которая проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Первичное и итоговое обследование проводится с использованием диагностики и метода наблюдения, и обеспечивают коррекционный процесс информацией о динамике развития обучающихся и позволяют вносить в него необходимые коррективы.

2. Содержание коррекционного курса «Корригирующая физкультура»

Теоретические знания

Занятия физкультурой, ее роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения физкультуры.

Общие упражнения.

Строевые упражнения

Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

Корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Упражнения для формирования мышц стопы.

Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.

Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.

Упражнения для совершенствования зрительных функций.

Повышение функциональных возможностей организма.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения для развития моторики рук.

Упражнения для совершенствования подвижности глаза зрительных функций.

Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах

Упражнения на степпере.

Упражнения на велотренажере.

Упражнения на беговой дорожке и других.

Распределение учебного времени по разделам программы

№	Раздел программы	5-6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Коррекция и формирование правильной осанки	8	7	7	6
2	Формирование мышечного корсета	5	7	8	9
3	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	5	4	4	5
4	Профилактика и коррекция плоскостопия	4	4	3	2
5	Развитие мелкой моторики рук	4	3	3	2
6	Коррекция и развитие сенсорной системы	2	3	3	3
7	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки	2	2	2	2
8	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро и микро моторики)	2	2	2	3
9	Коррекция зрения	2	2	2	2
ИТОГО		34	34	34	34

Примечание: распределение учебных часов программы может варьироваться в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от тяжести дефекта ребенка.

3. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература для учителя

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 109с.
2. Герцен Г.И. Лобенко А.А. Реабилитация детей с поражением опорно-двигательного аппарата в санаторно-курортных условиях. - М.: Медицина, 2001 - 272 с.
3. Курпан Ю.И., Талабум Е.А. Физкультура формирующая осанку.- М.: Физкультура и спорт, 2004.- 32.

4. Справочник по детской лечебной физкультуре (под редакцией М.И. Фонарева) - Л.: Медицина, 2003 - 360 с.
5. Штеренгерц А. Е, Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. - К.: Здоровье, 1989. - 192 с.

Дидактические материалы

- по основным разделам и темам учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебно- практическое оборудование

Скамья гимнастическая жесткая (длина 3 метра)

Перекладина навесная

Стенка гимнастическая

Тумбы мягкие

Баскетбольные щиты тренировочные

Гимнастические маты

Мишени для игры в дартс

Столы теннисные

Коврики туристические

Массажная дорожка (самодельная)

Велотренажер

Беговая дорожка

Степпер

Сухой бассейн

Спортивный инвентарь

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, фитбольные, набивные (0,5; 1;2;3кг.), резиновые детские

Конусы

Гимнастические палки пластиковые

Обручи пластиковые

Скакалка

Кегли

Набор для игры в бадминтон

Набор для игры в настольный теннис

Набор для игры в шашки

Сетка волейбольная

Сетка бадминтонная

Эспандер многофункциональный

Рулетка измерительная

Секундомер

Флажки

Кольцеброс

Тематическое планирование для 5-6 классов

№	Раздел программы	Тема	Количество часов	
			5класс	6 класс
1.	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки	Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	В процессе занятий 2	В процессе занятий 2
		Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	2	2
		Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.	2	2
		Движения, имитирующие ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица».	2	2
		Ползание «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».		
		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук (и. п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам).	2	2
		Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, пластмассовый стаканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.	2	2
		Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само вытяжении (вытяжение	4	4

		<p>позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока». Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики».</p> <p>Итого:</p>	16	16
2	Формирование и укрепление мышечного корсета.	<p>Ознакомление и обучение упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, на тренажерах.</p> <p>Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук.</p> <p>Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.</p> <p>Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей, сенсорных мячей.</p> <p>Итого:</p>	2 2 2 2 4 12	2 2 2 2 4 12
3	Укрепление и развитие сердечно –сосудистой системы.	<p>Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, и. п.: стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад –вдох локти вперед –выдох поднять плечи –вдох опустить –выдох.</p> <p>Тренировка, способствующая повышению обменных процессов: чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) на тренажере «беговая дорожка».</p> <p>Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров, резиновых игрушек, камер).</p>	2 2 2	2 2 2

		Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед –вдох, наклон назад –выдох, наклон вправо –вдох, наклон влево –выдох. Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз...», «Стоп, хоп, раз».	4	4
		ИТОГО:	2	2
		ИТОГО:	12	12
4	Профилактика и коррекция плоскостопия.	Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки. Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам. Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»	2	2
		ИТОГО:	2	2
		ИТОГО:	4	4
		ИТОГО:	8	8
5	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	Обучение упражнениям с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами –ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажками, ленточками, кольцами, и т.д. Ознакомление и обучение различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому. Обучение упражнениям с веревочкой – «река-веревочка».(Плетенка, плетенка на двоих, узелок одной рукой, непослушные шнуры, бантик и узелок и т.д.)	2	2
		ИТОГО:	2	2
		ИТОГО:	2	2
		ИТОГО:	8	8
6	Коррекция и развитие сенсорной системы	Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию. Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары».	2	2
		ИТОГО:	2	2
		ИТОГО:	4	4

7	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, позади, рядом.	2	2
		Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам», ходьбе с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.	2	2
		ИТОГО:	4	4
8	Развитие координации движений (согласованности макро-и микро-моторики).	Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных п. и в движении.	2	2
		Ознакомление с различным видом ходьбы: по линии обычным шагом, приставным, высоко поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».	2	2
		ИТОГО	4	4
9	Коррекция зрения.	Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).	2	2
		Обучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии.	2	2
		ИТОГО:	4	4
		ВСЕГО:	68	68

Тематическое планирование для 7, 8, 9 классов

№	Раздел программы	Тема	Количество часов		
			7 кл	8 кл	9 кл
1.	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.	Повторение пройденного материала: проверка знаний о правильном положении осанки, постановки стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.	1	0,5	0,5
		Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах.	1	1	1
		Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.	1	1	1
		Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с	1	0,5	0,5

		<p>изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.)</p> <p>Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение упражнению сед «потурецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.</p> <p>Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов).</p> <p>Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх и в самостоятельной повседневной деятельности.</p> <p>Итого:</p>	1	2	1
			1	2	2
			7	7	6
2	Формирование и укрепление мышечного корсета.	<p>Тестирование.</p> <p>Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, повторение пройденного программного материала, усложнения упражнений количеством повторений.</p> <p>Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах.</p> <p>Закрепление программного материала 5-6-го годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.</p> <p>Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей.</p> <p>Итого:</p>	2	1	2
			1	2	2
			2	2	2
			1	1	1
			2	2	2
			8	8	9
3	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой	<p>Закрепление ранее изученного программного материала.</p> <p>Закрепление навыка правильного</p>	1	1	1
			1	1	1

	системы.	<p>чередования выдоха и вдоха, выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос. Обучение пользованию звуковой гимнастики по методике Стрельниковой.</p> <p>Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два ...».</p> <p>ИТОГО:</p>	1	1	1
			1	1	2
			4	4	5
4	Профилактика и коррекция плоскостопия.	<p>Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов, приобретенных ранее.</p> <p>Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.</p> <p>Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей: (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед –назад, круговые движения стопой вовнутрь и внешне.</p> <p>ИТОГО:</p>	1	1	1
			1	1	0,5
			1	1	0,5
			3	3	2
5	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	<p>Закрепление ранее изученного программного материала с увеличением количества повторений. Упражнения с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами –ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажками, ленточками, кольцами, и т.д. Различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому.</p> <p>Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики», эстафета с захватыванием предметов и др.</p> <p>ИТОГО:</p>	2	2	1
			1	1	1
			3	3	2
6	Коррекция и развитие	Формирование тактильно –двигательного выбора спортивных предметов при	1	1	1

	сенсорной системы	восприятию формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?». Развитие сенсорно –перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары». Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук.Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь». ИТОГО:	1 1 3	1 1 3	1 1 3
7	Развитие точности движений, пространственной ориентировки.	Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, наполняющими спортивный зал. Обучение асимметричным движениям руками –«мельница», «басс» вперед, назад; движениями ногами –«велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства. Игра: «Узнай по голосу» «Кто сказал «мяу»? и др. ИТОГО:	1 1 2	0,5 1,5 2	0,5 1,5 2
8	Развитие координации движений (согласованности макро-и микро-моторики).	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то жена носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами. Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз», «Туристы», «Зонтики» и др. ИТОГО:	1 1 2	1 1 2	1 2 3
9	Коррекция зрения.	Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза. Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем.	1 1	1 1	1 1

		ИТОГО:	2	2	2
		ВСЕГО:	34	34	34