

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вершининская начальная школа-детский сад»

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
МБОУ Вершининская НШ-Д/С  
Протокол № 5  
от « 28 » авг 2024г.

Утверждена и введена в действие  
приказом директора  
МБОУ Вершининская НШ-Д/С  
Е.А.Калиниченко



№ 58-02 от « 18 » авг 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающегося 1 класса  
с лёгкой умственной отсталостью**

Учителя начальных классов:

Барановой Ольги Иосифовны (1 квал. категория)

д. Вершина

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1598), Программой для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VI вида. Начальные классы 1-4. – М.: Парадигма, 2010. Авторы: Р.Д. Триггер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина и др., авторской программой Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2016.

Учебник: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016 г.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

**Оздоровительная задача** - профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опорно-двигательного аппарата.

**Образовательная задача** - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Воспитательная задача** – при ДЦП в подавляющем большинстве случаев отмечаются невропатические особенности поведения: негативизм, эйфоричность, слезливость, эгоцентризм. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

**Коррекционная задача** - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Детский церебральный паралич – тяжелое заболевание головного мозга, проявляющееся в различных психомоторных нарушениях при ведущем двигательном дефекте. Физическое воспитание детей с ДЦП отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей. Однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ДЦП. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребенка: снижают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияют на развитие всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, желудочно-кишечной). Поэтому развитие движений составляет основу физического воспитания этих детей.

Концевой Илья, обучающейся 1 «Г» класса, решением психолого-медико-педагогической комиссии Советского района, выведен на обучение по адаптированной общеобразовательной программе для детей со сложным дефектом (нарушением опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, вариант 6.2)

*Индивидуальные особенности обучающегося:* ЗПР, детский церебральный паралич (далее – ДЦП), псевдобульбарная дизартрия спастической формы, органическое нарушение голоса. Ведущая рука левая, правая рука не работает. Нарушение координации движения, нарушение речи, говорит очень тихо, многие звуки не выговаривает. Развитие манипулятивной функции: частично ограничена.

*Основными направлениями коррекционно-педагогической работы являются:*

- развитие двигательной деятельности и навыков самообслуживания и гигиены;
- развитие игровой деятельности;
- развитие речевого общения с окружающими (со сверстниками и взрослыми).

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной программе, однако в связи с особенностями развития детей с ДЦП, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»; «Основные виды движений»; «Сведения о спорте».

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» — формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Раздел «Основные виды движений»: для нормализации двигательной деятельности ребенка и овладение им возможных пределах прикладными навыками (лужи, ходьба, бег, прыжки).

**В программу включены:** подвижные игры и игровые упражнения, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмоционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание учебного курса «Физическая культура (адаптивная)» направлена на воспитание детей с ДЦП уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Характеристика курса:

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом МБОУ Вершининская НШ –Д/С на реализацию предмета «Физическая культура» отводится: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю, 33 уч. недели).

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### *Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Предметные:*

##### **Обучающийся научится:**

- выполнять все пройденные основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и мяча (малого);
- сохранять устойчивое равновесие; выполнять дыхательных упражнений, упражнений для коррекции физического развития, выполнять упражнений для коррекции мелкой моторики, расслабления,

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

### **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

*Сведения о спорте:* сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований.

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжах и подвижных игр.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

*Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.* Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; с остановками по сигналу; имитируя животных, птиц, самолет, пароход, паровоз и тд. Бег: равномерный, медленный бег в чередовании с ходьбой.

*Подвижные игры и игровые упражнения:* «Мяч», «Быстрый, ловкий», «Вокруг стульев», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Веселый мяч», «Запрещенные движения», «Ладушки». «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

*Лыжная подготовка:* построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; передвижение на лыжах ступающим шагом.

*Гимнастика.* Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.* Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Построения и перестроения.* Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

*Профилактические и коррекционные упражнения:* для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полу присед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекааты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук

через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука *ши-ши-ши*; из положения, сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Упражнения в равновесии: для развития равновесия используются ряд специальных упражнений. Стоя на коленях различные движения рук, сидя на полу движения стопами, в ходьбе по дорожке, по извилистому шнуру, по доске, на четвереньках, стоя на коленях.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед — назад, вправо, влево; повороты вправо — влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх — вниз), по гимнастической скамейке. Перепагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лёжа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай (ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу (паровоз), п-п-п (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции психо-тонических реакций в локомоторно — статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахи руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) — «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой — «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед — назад, вверх-вниз.

Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения – стоя у опоры, ноги на пирине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя сверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка сверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, сверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху).

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.



## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>1 четверть Знания о физической культуре.</b>			
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках.	1	Беседа. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.
2	Познавательная беседа "Правильное положение ног, рук, туловища в основной стойке".	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.
3	Развитие координации движений.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра « Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.
4	Поворот переступанием.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (15 упражнений). Ходьба и бег враспышную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Расслабляющие упражнения.
5	Подвижная игра "Поворот переступанием".	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (15 упражнений). Ходьба и бег враспышную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Расслабляющие упражнения.
6	Развитие силы рук,	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на

	плечевого пояса.		пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра «Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.
7	Техника метания мяча.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.
8	Познавательная беседа "Техника метания мяча".	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.
9	Упражнения на осанку.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Упражнение на осанку: для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Расслабляющие упражнения.
10	Отработка техники метания мяча.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.
11	Проверка умений метания мяча.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта.

			Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.
12	Корректирующие упражнения для рук и ног.	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
13	Метание мяча в цель.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию с мячом, подводящие упражнения для метания. Игра «Ловля мяч», «Сбей кегли», «Собери кегли». Расслабляющие упражнения.
14	Подвижная игра "Развитие координации движения".	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра «Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.
15-16	Подвижные игры с мячом.	2	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Дыхательные упражнения и на расслабление.
17-19	Подвижные игры «Совушки», «Ладушки».	3	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
20-22	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Гонка мячей»	3	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». Разучить «Совушки», «Ладушки».

			Дыхательные упражнения и на расслабление.
23	Подвижные игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
24	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.
			<b>2 четверть</b>
25-27	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	3	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.

28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, чередуя с бегом. Упражнение на круглых лечебных мячах. Игры: «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.
29	Техника положения «упор присев»	1	Разновидности ходьбы и бега. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Учить выполнению упора присев Игры с мячами.
30	Развитие координации движения.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра». Игра «Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.

31	Техника положения «упор присев»	1	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Учить выполнению упора присев</p> <p>Игры «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
32	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.	1	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ стоя на массажном коврике. Перекаты назад - вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Игра на внимание,</p> <p>Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
33	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».	1	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
34	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.	11	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ стоя на массажном коврике. Перекаты назад - вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Игра на внимание,</p> <p>Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
35	Техника перекатов назад – вперед из положения упор присев в группировке.	1	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ стоя на массажном коврике. Перекаты назад - вперед в группировке из упора присев.</p> <p>Игра на внимание,</p> <p>Игра на внимание, Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
36	Развитие координации движения.	1	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений).</p> <p>Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра».</p> <p>Игра «Мяч», «Цветочек».</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>
37	Техника выполнения упражнений на равновесие.	1	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам.</p> <p>Игры с мячом.</p>

			Дыхательные упражнения и на расслабление.
38-39	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	2	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
40	Техника выполнения упражнений на равновесие.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам, ходьба по скамейке с помощью. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.
41	Подвижные игры с мячом.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Боулинг», «Собери кегли». Дыхательные упражнения и на расслабление.
42-43	Перекаты из различных исходных положений.	2	Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). На матах вперед, назад, боком из ип лежа. Передвижения на четвереньках, ползание по пластунски.
44-45	Упражнение на лечебных мячах.	2	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.
46	Подвижные игры с мячом.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Боулинг», «Собери кегли». Дыхательные упражнения и на расслабление.
47-48	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».	2	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый,

			ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.
--	--	--	---

### 3 четверть

Лыжи -16ч. Коррекционные упражнения 11 час. Всего-27 часов

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».
50	Учить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег.	1	Беседа о правилах поведения. Подбор лыж, переноска.
51	Упражнение на лечебных мячах.	1	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.
52-53	Обучение ступающему шагу.	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.
54	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
55-56	Обучение ступающему шагу.	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.
57	Техника выполнения упражнений на равновесие.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление
58-59	Обучение ступающему шагу.	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом.
60	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
61-	Обучение	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с

62	ступающему шагу с палками.		помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом с палками.
63	Развитие координации движения.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврикe (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.
64-65	Обучение ступающему шагу с палками.	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить передвижения ступающим шагом с палками.
66	Техника выполнения упражнений на равновесие.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны. Бег, чередуя с ходьбой. Учить: ходьба на носках, повороты кругом, приседания с различными положениями рук по белым полоскам. Игры с мячом. Дыхательные упражнения и на расслабление.
67-68	Техника поворота на месте «переступанием».	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить поворот переступанием, передвижения ступающим шагом с палками.
69	Развитие координации движения.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврикe (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.
70-71	Техника поворота на месте «переступанием».	2	Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег, с помощью одеть лыжи. С помощью выполнить поворот переступанием, передвижения ступающим шагом с палками.
78	Упражнение на лечебных мячах.	ё	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврикe. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.
73-74	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	2	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврикe (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.



75	Развитие координации движения.		<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных..</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
----	--------------------------------	--	---

#### 4 четверть

Легкая атлетика-7ч., подвижные игры-4ч, корригирующие упражнения- 13ч. Всего-24 часа			
76	Техника безопасности на уроках подвижных игр и легкой атлетики.	11	<p>Беседа. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных..</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений).</p> <p>Игра « Мяч», «Цветочек».</p> <p>Расслабляющие упражнения.</p>
77	Подвижные игры с мячом.	1	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
78	Развитие силы мышц спины и пресса.	1	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ на массажном коврике.</p> <p>Упражнения на матах для укрепления мышц живота и спины.</p> <p>Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
79	Коррегирующие упражнения для рук и ног, туловища.	1	<p>Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Лежа упражнения на осанку.</p> <p>Игры с мячами.</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
80-81	Совершенствовать игры «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий», «Совушки», «Ладушки».	2	<p>Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных..</p> <p>Бег, чередуя с ходьбой.</p> <p>Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног).</p> <p>Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки».</p> <p>Дыхательные упражнения и на расслабление.</p>
82	Развитие силы мышц спины и	1	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>ОРУ на массажном коврике.</p>

	пресса.		Упражнения на матах для укрепления мышц живота и спины. Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.
83-84	Упражнение на лечебных мячах.	2	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.
85	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
86	Игры: «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг».	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры: «Совушка», «Подвинь дальше», «Горячий мяч», «Боулинг». Дыхательные упражнения и на расслабление.
87-88	Развитие координации движения.	2	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
89	Правильное положение ног, рук, туловища в основной стойке.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (10 упражнений). Техника высокого старта. Упражнение на координацию: «пространство», «равновесие», «дуновение ветра», Игра «Мяч», «Цветочек». Расслабляющие упражнения.
90	Поворот переступанием.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (15 упражнений). Ходьба и бег враспынную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Расслабляющие упражнения.
91	Корректирующие	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении.

	упражнения для рук и ног, туловища.		Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
92-94	Техника метания мяча.	3	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Упражнения для головы и рук из и.п. лежа, сидя и стоя (20 упражнений). Техника метания мяча. Игры: «мяч», «совушка», Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.
95	Упражнение на лечебных мячах.	1	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ стоя на массажном коврике. Упражнение на тренажере «велосипед». Упражнения, лежа на спине на круглых лечебных мячах. Игры по выбору детей. Дыхательные упражнения и на расслабление.
96	Прыжок в длину с места	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных.. Бег, чередуя с ходьбой. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Игры: «мяч», «совушка», Дыхательная гимнастика, упражнение на расслабление.
97	Развитие координации движения.	1	Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук: вверх, вперед, правая вверх- левая вниз, правая в сторону- левая вперед. Разновидности бега по сигналу. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
98	Корректирующие упражнения для рук и ног, туловища.	1	Разновидности ходьбы и бега. Разминка в движении. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Лежа упражнения на осанку. Игры с мячами. Дыхательные упражнения и на расслабление.
99	Развитие ловкости.	1	Построение. Разновидности ходьбы руки вверх, руки на пояс, в стороны, имитируя животных. Бег, чередуя с ходьбой. Сидя: упражнения с мячом «ежик», с кольцом, упражнения «театр в руке». Упражнения на массажном коврике (для ног). Подвижные игры с мячом: «Мяч по кругу», «Веселый, ловкий». «Совушки», «Ладушки». Дыхательные упражнения и на расслабление.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Мячи: мяч малый (мягкий), круглые лечебные мячи, мячи для метания, мяч «ежик».
Палка гимнастическая
Кегли.
Обруч детский
Разметочные конусы
Массажный коврик
Гимнастические маты
Аптечка