

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 1  
от 29.08.2018г.  
Зав. кафедрой  
  
(подпись) Гудыменко Л.Д.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
МБОУ «СШ № 17»  
  
(подпись) Н.А. Демидова  
от 29.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СШ № 17»  
  
(подпись) Балыкина В.Д.  
от 31.08.2018 г.



РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
коррекционных занятий  
«Корригирующая гимнастика с элементами общей  
физической подготовки»  
для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья 5-9 классов

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая адаптированная программа коррекционных занятий «Корректирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе рабочей программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2016 г, программы для школьников специальных медицинских групп «Программа по физической культуре для учащихся, отнесенных к группам корректирующей гимнастики и специальным медицинским группам» А. П. Матвеев, Т. В. Петров, Л. В. Каверкина, 2013г.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

**Целью** корректирующей гимнастики в школе является коррекция отклонений здоровья и физической развития учащихся.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

## **II. Общая характеристика коррекционных занятий «Корректирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки»**

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима обучающегося.

Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

### **III. Описание места коррекционных занятий «Корригирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки» в учебном плане**

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «СШ №17» на изучение коррекционных занятий «Корригирующая гимнастика с элементами ОФП» отводится 34 часа из расчета 1 часа в неделю.

### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционных занятий**

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки

зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации коррекционных занятий являются:

1. Помощь в освоении школьникам основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

#### **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционных занятий «Корригирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки»**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **Личностные результаты.**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. Развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные результаты.**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты**

#### **Должны знать и уметь:**

- элементы упражнений блока «Корригирующая гимнастика» - фитбол, гимнастический комплекс с палками, с лентой, аэробный комплекс;
- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес;
- правила техники безопасности при работе при выполнении традиционных и нетрадиционных видов упражнений; знание и выполнение правила страховки и само страховки;
- анатомию человека.
- правила игры в волейбол, баскетбол.
- выполнять упражнения по дыхательной гимнастике;
- выполнять упражнения из оздоровительных комплексов Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;
- соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
- выполнять упражнения из блока «игровые виды спорта»
- выполнять упражнения из блока «силовая пирамида».

#### **Метапредметные результаты**

- будут способны применять способы самоконтроля;
- формируется регулятивная структура деятельности
- развитие коммуникативной компетенции.

#### **Личностные результаты:**

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- развитие ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня.

## **VI. Содержание коррекционных занятий «Корригирующая гимнастика с элементами общей физической подготовки»**

### **Основы знаний.**

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Образ жизни как фактор здоровья.
5. Закаливание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Азы массажа и самомассажа.

### **Общая физическая подготовка.**

Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- упражнения на ковриках;
- круговая тренировка.

Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

Физические упражнения корригирующего характера. Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата. Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных

групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления прямых и косых мышц пресса;
- упражнения для укрепления мышц груди;
- упражнения для укрепления боковых мышц туловища;
- упражнения для укрепления задней поверхности бедра;
- упражнения для передней поверхности бедра;

### **Специальная физическая подготовка**

Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

**Упражнения на расслабление** – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Упражнения в расслаблении

Гимнастика для глаз

Упражнения стретчинг-гимнастики

Упражнения на вытяжение и расслабление позвоночника

## **VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

### **5- 6 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание, тема</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающегося</b>
<b>И четверть – 8 часов</b>		
1.	Правила безопасного поведения на занятиях по корригирующей гимнастике в коррекционно-инклюзивном зале. Беседа о видах осанки, строении позвоночника. ОРУ.	Анализируют правила безопасного поведения на занятиях. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Строевые упражнения. Тренировка основных исходных положений.	Формируют представление о значении физической культуры для здорового образа жизни.
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.	Осваивают комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.
4.	Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Скакалка комплекс, на время.	Получают знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику.
5.	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц живота.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования.
6.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: ОРУ с предметами (с гимнастической палкой, мячами).	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
7.	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений силовой гимнастики.	Формируют знания о значении дыхательных упражнений для формирования организма.
8.	Комплекс упражнений силовой гимнастики. Упражнение на плечевой пояс.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой гимнастики.

### II четверть – 8 часов

1. (9)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.	Дают оценку своему уровню здоровья с помощью тестового задания «Проверь себя»
3. (11)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой.	Выполняют упражнения на улучшение осанки для укреплении мышц живота и спины.

4. (12)	Лазание по гимнастической стенке для наращивания силовой выносливости.	Описывают технику лазания по гимнастической стенке, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
5. (13)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ без предметов с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,25, с набивными мячами (1кг) для формирования мышечного корсета.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой выносливости.
6. (14)	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.
7. (15)	Развитие двигательных умений и навыков. Необходимые физические навыки, применяемые в жизни. Упражнение с отягощением на плечевой пояс.	Определяют признаки положительного влияния занятий на успехи в учебе.
8. (16)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	Объясняют роль зрения при выполнении основных движений.
<b>III четверть – 11 часов</b>		
1. (17)	Азы массажа и самомассажа.	Формируют представление о понятии массажа и самомассажа.
2. (18)	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением.	Получают знаний о дыхательной системе в организма человека.
3. (19)	ОРУ без предметов с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,25, с набивными мячами (1кг) для формирования мышечного корсета. Подтягивание по горизонтальной и наклонной скамейке.	Формируют знания о строении тела человека, необходимость укрепления мышц определённых групп.
4. (20)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
5. (21)	Упражнения в равновесии.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений в равновесии.
6.	Индивидуальная коррекция	Устанавливают связь между

(22)	отклонений опорно-двигательного аппарата.	развитием физических качеств и работой опорно-двигательного аппарата.
7. (23.)	Растяжение и развитие подвижности позвоночника.	Выполняют специальные упражнения для растяжения и развития подвижности позвоночника.
8. (24)	Тренировка основных исходных положений и развитие «мышечно-суставного чувства».	Применять вариативные упражнения в основных исходных положениях.
9. (25)	Развитие выносливости: бег с препятствиями.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение
10. (26)	Круговая тренировка на развитие физических качеств.	Осваивают выполнение упражнений круговой тренировки.
11. (27)	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины	Руководствуются правилами игр, соблюдая правила безопасности
<b>IV четверть – 7 часов</b>		
1. (28)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
2. (29)	Упражнения на статическое напряжение и расслабление.	Закрепляют знания об упражнениях на статическое напряжение и расслабление
3. (30)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.	Совершенствуют координационные способности на основе игровых упражнений.
4. (31)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
5. (32)	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов.	Осваивают комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов.
6. (33)	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц брюшного пресса.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования
7. (34)	Игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

## 7- 8 классы

№ п/п	Содержание, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
<b>I четверть – 8 часов</b>		
1.	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике в коррекционно-инклюзивном зале. Правила гигиены, знание анатомических названий частей тела. ОРУ.	Анализируют правила безопасного поведения на занятиях. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Характеризуют основные части тела человека.
2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Строевые упражнения.	Выполняют упражнения на улучшение правильной осанки. Получают представление о работе основных систем организма.
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.	Осваивают комплекс упражнений для сохранения правильной осанки.
4.	Формирование и закрепление стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: ОРУ.	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
5.	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц живота.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования.
6.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ без предметов с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,25-0,5кг, для формирования мышечного корсета. Подтягивание по	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организм справляется с физическими нагрузками.

	горизонтальной и наклонной скамейке.	
7.	Развитие силовой выносливости. Упражнения для формирования мышечного корсета и ликвидации мышечного дисбаланса.	Формируют знания о значении силовых упражнений для формирования мышечного корсета.
8.	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса упражнений для увеличения подвижности суставов.
<b>II четверть – 8 часов</b>		
1. (9)	Развитие двигательных способностей. Комплексы ОРУ с предметами (гимнастической палкой, мячом).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выполняют общеразвивающие упражнения с различными предметами.
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.	Дают оценку своему уровню здоровья с помощью тестового задания «Проверь себя».
3. (11)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Выполняют упражнения для укрепления мышц стоп ног.
4. (12)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	Выполняют специальные упражнения для органов зрения.
5. (13)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	Применяют вариативные упражнения для развития координации.
6. (14)	Упражнения по совершенствованию силовых способностей, выносливости на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовых упражнений с предметами и без предметов.
7. (15)	Упражнения по совершенствованию выносливости на основе игровых упражнений с предметами.	Определяют признаки положительного на развитие выносливости упражнений с предметами.
8. (16)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
<b>III четверть – 11 часов</b>		
1. (17)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
2.	Укрепление мышечного корсета с	Осваивают комплекс упражнений для

(18)	использованием индивидуальных упражнений.	создания естественного мышечного корсета.
3. (19)	Упражнения на статическое напряжение и расслабление.	Получают представление о статическом напряжении и расслаблении организма.
4. (20)	Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Скакалка комплекс, на время.	Получают знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику.
5. (21)	Самостоятельная тренировка.	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
6. (22)	Комплекс индивидуальных упражнений (дозировка упражнений и индивидуальная направленность регулируются изменением исходных положений, темпа, амплитуды, количеством упражнений).	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы сопротивляются с физическими нагрузками.
7. (23)	Комплекс упражнений в движении.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8. (24)	Растяжение и развитие подвижности позвоночника.	Выполняют специальные упражнения для растяжения и развития подвижности позвоночника.
9. (25)	Упражнения в равновесии.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
10. (26)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Характеризуют напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности.
11. (27)	Самомассаж биологически активных точек.	Усваивают основные понятия и техники самомассажа, стараются, объясняют их назначение.
<b>IV четверть – 7 часов</b>		
1. (28)	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
2.	Укрепление мышечного корсета с	Осваивают комплекс упражнений для

(29)	использованием корригирующих упражнений.	создания естественного мышечного корсета.
3. (30)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. «Общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
4. (31)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	Объясняют роль зрения при выполнении основных движений.
5. (32)	Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.	Осваивают комплекс корригирующих упражнений с использованием отягощений.
6. (33)	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц брюшного пресса.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования.
7. (34)	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений в парах.

## 9 классы

№ п/п	Содержание, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
<b>І четверть – 8 часов</b>		
1.	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике в коррекционно-инклюзивном зале. Правила гигиены, знание анатомических названий частей тела. ОРУ.	Анализируют правила безопасного поведения на занятиях. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Характеризуют части тела человека.
2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Строевые упражнения.	Характеризуют причины появления искривления позвоночника, стараются их устранить. Анализируют ответы своих сверстников.
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,	Осваивают комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.

	укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.	
4.	Формирование и закрепление стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: ОРУ.	Получают знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику.
5.	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц живота.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования.
6.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ без предметов с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,5-1кг, для формирования мышечного корсета. Подтягивание по горизонтальной и наклонной скамейке.	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организм справляется с физическими нагрузками.
7.	Развитие силовой выносливости. Упражнения для формирования мышечного корсета и ликвидации мышечного дисбаланса.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
8.	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой гимнастики.
<b>II четверть – 8 часов</b>		
1. (9)	Развитие двигательных способностей. Комплексы ОРУ с предметами (гимнастической палкой, мячом).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выполняют общеразвивающие упражнения с различными предметами.
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.	Дают оценку своему уровню здоровья с помощью тестового задания «Проверь себя».
3. (11)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Выполняют упражнения для укрепления мышц стоп ног.
4. (12)	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Описывают технику выполнения упражнений в парах, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.

5. (13)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
6. (14)	Упражнения по совершенствованию силовых способностей, выносливости на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
7. (15)	Упражнения по совершенствованию выносливости на основе игровых упражнений с предметами.	Выполняют основные упражнения для развития выносливости.
8. (16)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.

### III четверть – 11 часов

1. (17)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
2. (18)	Комплекс индивидуальных упражнений (дозировка упражнений и индивидуальная направленность регулируются изменением исходных положений, темпа, амплитуды, количеством упражнений).	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы сопротивляются с физическими нагрузками.
3. (19)	Упражнения на статическое напряжение и расслабление.	Получают представление о статическом напряжении и расслаблении организма.
4. (20)	Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Скакалка комплекс, на время.	Получают знания и представления об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику.
5. (21)	Укрепление мышечного корсета с использованием корригирующих упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
6. (22)	Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.	Осваивают комплекс корригирующих упражнений с использованием отягощений.
7. (23)	Самостоятельная тренировка. Дыхательная гимнастика.	Получают представления о работе органов дыхания.
8. (24)	Растяжение и развитие подвижности позвоночника.	Выполняют специальные упражнения для растяжения и развития подвижности позвоночника.

9. (25)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Характеризуют напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности.
10. (26)	Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с разной амплитудой движения, с утяжелителями 0,5-1 кг.	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы сопротивляются с физическими нагрузками.
11. (27)	Самомассаж биологически активных точек.	Усваивают основные понятия и техники самомассажа, стараются, объясняют их назначение.
<b>IV четверть – 7 часов</b>		
1. (28)	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
2. (29)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
3. (30)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
4. (31)	Самостоятельная тренировка.	Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
5. (32)	Тестирование. Измерение силовой выносливости мышц спины и мышц брюшного пресса.	Оказывают помощь сверстникам в выполнении тестирования.
6. (33)	Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.	Осваивают комплекс корригирующих упражнений с использованием отягощений.
7. (34)	Укрепление мышечного корсета с использованием корригирующих упражнений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений.

## VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.2	Рабочие программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2016 г	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Программа для специальных медицинских групп». Автор-составитель К. Р. Мамедов, 2015 г.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством

			м образования и науки Российской Федерации
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2013.	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»