

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Отдел образования**  
**Администрации Казачинско-Ленского муниципального района**  
**МОУ «Ульканская СОШ №2»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ТПГ

Юринская В.В.

Протокол №6  
от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Замдиректора по УВР

Тримасова И.А.

Протокол №7  
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Русанова Е.П.

Приказ № 250  
от «01» сентября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по коррекционно-развивающему курсу**  
**«Двигательная коррекция»**  
**в 1-4 классах**  
**для обучающихся с нарушением**  
**опорно-двигательного аппарата**  
**вариант 6.2.**

р.п. Улькан  
2023г

## **Пояснительная записка.**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с НОДА имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба.

Специфика работы с детьми с нарушением опорно – двигательного аппарата состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

Занятия проходят в виде индивидуальной – групповой работы один раз в неделю.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** освоения коррекционного курса

- уважительное отношение к семейным ценностям;

- заинтересованность в приобретении и расширении знаний;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

**Предметные результаты** освоения коррекционного курса:

- умения выполнять ритмические комбинации движений, композиции танцевальных движений;

- овладение ритмическими движениями.

### Содержание программы.

Коррекционный курс содержит разделы:

#### 1. Коррекция ходьбы.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений.

Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

#### 2. Коррекция бега

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

#### 3. Коррекция прыжков.

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора;

Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности.

Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность	Дата
	<b>Физические упражнения для коррекции ходьбы</b>		
1	«Рельсы».	Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга. Дифференцировка расстояния, глазомер	
2	«Не сбей».	Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.	

		п. Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния	
3	«Узкий мостик».	А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии. Развитие равновесия точности движения	
4	«Длинные ноги».	По команде «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе. Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий	
5	«Хлоп».	Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной. Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма	
6	«Лабиринт».	А) Ходьба со сменой на направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки. Ориентировка в пространстве, согласованность действий	
7	«Встали в круг».	Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки. Согласованность коллективных действий, дифференцировка понятий большой - маленький, вправо - влево	
<b>Физические упражнения для коррекции бега</b>			
8	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие	
9	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног	

10	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания	
11	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки согласованность движений	Ориентировка в пространстве, равновесие,	
12	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем	
13	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий	
14	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно -сосудистой систем	
15	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества	
16	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).	Дифференцировка усилий и длины шага	
17	«Пони». Бег в различном темпе медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение	
18	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы	
19	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата	
20	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата	

	одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны). Держать 5 с.		
21	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий	
22	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий	
23	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата	
<b>Коррекция прыжков</b>			
24	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве	
25	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног	
26	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости	
27	Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность	
28	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног	
29	скоростно-силовые качества		
30	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног	

31	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног	
32	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений	
33	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества	

## 2 класс

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность	Дата
	<b>Физические упражнения для коррекции ходьбы</b>		
1	«Гусеница».	Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего Координация и согласованность действий	
2	«Коромысло».	Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом	
3	«Ходим в шляпе».	Ходьба с мешочком-ком песка на голове Коррекция осанки	
4	«Кошка».	Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти» Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение	
5	«Солдаты».	Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа медленно - быстро Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий быстро – медленно	
6	«Без страха».	А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по	

		наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве	
7	«Ловкие руки».	Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах, г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие - мелкой моторики кисти	
<b>Физические упражнения для коррекции бега</b>			
8	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие	
9	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног	
10	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания	
11	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки согласованность движений	Ориентировка в пространстве, равновесие,	
12	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем	
13	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий	

14	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем	
15	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества	
16	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).	Дифференцировка усилий и длины шага	
17	«Пони». Бег в различном темпе мед ленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение	
18	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы	
19	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата	
20	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата	
21	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий	
22	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий	
23	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и,	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени,	

	вернувшись бегом назад, поло жить мяч на линию старта	устойчивость вестибулярного аппарата	
	<b>Коррекция прыжков</b>		
24	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног	
25	скоростно-силовые качества		
26	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног	
27	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног	
28	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений	
29	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества	
30	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества	
31	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений	
32	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»	
33	Прыжки через обруч а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног	

34	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля.	
----	--	---	--

### 3 класс

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность	Дата
	<b>Физические упражнения для коррекции ходьбы</b>		
1	«Светло - темно».	Ходьба с закрытыми и открытыми глазами. А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно». В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток) Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий светло - темно; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху	
2	«Мишка».	А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком. В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки	
3	«Хоп».	Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы	
4	«Волны».	Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой -	

		переход на бег Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение	
5	«Тата-та».	Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Тата-та». Усвоение заданного ритма движений	
6	«Хромой заяц».	Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу. Координация и согласованность движений ног и туловища	
7	«По канату».	А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки	
<b>Физические упражнения для коррекции бега</b>			
8	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие	
9	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног	
10	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания	
11	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки согласованность движений	Ориентировка в пространстве, равновесие,	
12	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем	

13	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий	
14	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем	
15	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества	
16	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).	Дифференцировка усилий и длины шага	
17	«Пони». Бег в различном темпе мед ленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение	
18	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы	
19	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата	
20	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата	
21	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий	
22	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий	

23	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата	
<b>Коррекция прыжков</b>			
24	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног	
25	скоростно-силовые качества		
26	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног	
27	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног	
28	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений	
29	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества	
30	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества	
31	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений	
32	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»	

33	Прыжки через обруч а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скаками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног	
34	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, счет - поворот на 90° на каждый 4-й	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля.	

#### 4 класс

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность	Дата
	<b>Физические упражнения для коррекции ходьбы</b>		
1	«Гусеница».	Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего Координация и согласованность действий	
2	«Коромысло».	Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом	
3	«Ходим в шляпе».	Ходьба с мешочком-ком песка на голове Коррекция осанки	
4	«Кошка».	Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти» Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение	
5	«Солдаты».	Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа медленно - быстро Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий быстро – медленно	

6	«Без страха».	А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве	
7	«Ловкие руки».	Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх. Б) Круговые движения кистями. В) Круговые движения в плечевых суставах, г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие - мелкой моторики кисти	
8	«Каракатица»	Ходьба спиной вперед Координация движений, ориентировка в пространстве	
<b>Физические упражнения для коррекции бега</b>			
9	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие	
10	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног	
11	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания	
12	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за	Ориентировка в пространстве, равновесие,	

	руки согласованность движений		
13	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем	
14	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий	
15	Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем	
16	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик).	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества	
17	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками).	Дифференцировка усилий и длины шага	
18	«Пони». Бег в различном темпе медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение	
19	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы	
20	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата	
21	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 с.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата	

22	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий	
23	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий	
24	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата	
<b>Коррекция прыжков</b>			
25	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног	
26	скоростно-силовые качества		
27	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений ног, развитие силы разгибателей ног	
28	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног	
29	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений	
30	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества	
31	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества	
32	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений	
33	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки,	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»	

	прыжок через гимнастическую скамейку		
34	Прыжки через обруч а) перешагиванием; б) на двух ногах с между скачками; в) на двух ногах	Укрепление свода стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног	