

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края  
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска "  
МБОУ "СОШ №1"

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов МБОУ "СОШ № 1"  Протокол № 6 от «27» августа 2024 г.	ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ "СОШ №1"  Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "СОШ №1" _____ Киреева О.А.  Приказ № 384 от «29» августа 2024 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

коррекционно-развивающего курса  
«Адаптированная физкультура»  
для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.2)

1-4 класс

Составитель: Лосева Екатерина Максимовна,  
педагог-психолог

**Бийск 2024**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса психолога «Адаптивная физкультура» для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.2), составлена на основании следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (далее ФГОС НОО 2021);
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, в редакции от 08.11.2022 № 955);
4. Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023);
5. Приказа МБОУ «СОШ № 1» от 30.08.2024 № 410 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2024/2025 учебный год МБОУ «СОШ № 1»;
6. Приказа МБОУ «СОШ № 1» от 20.06.2024 № 342 «Об утверждении Учебного плана начального общего образования на 2024/2025 учебный год МБОУ «СОШ № 1»

**Программа рассчитана на 33 часа 33 рабочие недели в 1 классе, 34 часа (1 час в неделю) 34 рабочие недели в 2--4 классе.**

**Цель** формирование целенаправленных произвольных действий с различными предметами и материалами.

### **Задачи:**

- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

### **Общая характеристика коррекционно-развивающего курса**

#### **Содержание программы** разрабатывалось на основе принципов:

- гуманистической направленности (отношение педагога к детям и подросткам как к ответственным субъектам собственного развития; стратегия взаимодействия, основанная на субъект - субъектных отношениях);
- природосообразности (воспитание детей сообразно их полу, возрасту, ограниченным возможностям здоровья; формирование ответственности за развитие самих себя, за последствия своих действий и поведения);
- культуросообразности (воспитание основывается на общечеловеческих ценностях);
- эффективности социального взаимодействия (расширение сфер общения; формирование социально-бытовых умений и навыков);

—сотрудничества с родителями.

Данная коррекционно – развивающая программа составлена для детей, имеющих трудности в усвоении школьных дисциплин, связанных:

- с проблемами здоровья обучающихся (дети с РАС);
- с недостаточным развитием психических процессов личности школьника (памяти, внимания, логического мышления);
- с низкой мотивацией обучения.

**Все занятия ориентированы на следующие направления:**

1. Комплексное исследование фонда знаний, умений, навыков, познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, речи, наблюдение за динамикой психического развития в условиях коррекционной работы, выстраивание психолого-педагогического прогноза для каждого следующего занятия;

2. Развитие познавательной активности, обеспечение устойчивой положительной мотивации в различных видах деятельности. Формирование знаний, умений и навыков с учетом возрастных и индивидуально-типологических возможностей.

3. Психологическая работа, направленная на обеспечение полноценного психического развития ребенка предполагает решение следующих задач:

Целенаправленное формирование высших психических функций:

- развитие сенсорно - перцептивной деятельности и формирование эталонных представлений;
- формирование мыслительной деятельности во взаимосвязи с развитием речи;
- развитие умственных способностей через овладение действиями замещения и наглядное моделирование в различных видах деятельности;
- развитие творческих способностей.

Формирование ведущих видов деятельности, их мотивационных, ориентировочно-операционных и регуляционных компонентов:

- целенаправленное формирование учебной деятельности: умение программировать, контролировать, регулировать и оценивать результаты при выполнении заданий;
- всестороннее развитие предметно-практической деятельности.

Формирование коммуникативной деятельности:

- обеспечение эмоциональных и «деловых» контактов со взрослыми и сверстниками;
- формирование механизмов психологической адаптации в коллективе сверстников, формирование полноценных межличностных связей.

Коррекционно – развивающая программа подразумевает смысловые этапы работы:

**1. Вводный этап и начало реализации программы** (Введение, диагностическое изучение ребенка).

**2. Основной этап развития:**

- Развитие высших психических функций.
- Коррекция и развитие пространственных ориентаций.
- Коррекция двигательной активности.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие умственных способностей.
- Развитие творческих способностей.
- Развитие умения программировать, контролировать результаты своей деятельности.
- Развитие предметно-практической деятельности.
- Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
- Произвольная регуляция поведения.

- Обучение навыкам бесконфликтного общения.
- Формирование и развитие связной речи.
- Развитие словесной регуляции.
- Формирование механизмов психологической адаптации в коллективе сверстников.

**3. Заключительный этап** (Итоговая диагностика, анализ диагностических данных, выводы и планирование работы на следующий учебный год).

В течение всего учебного года идёт и работа с родителями, которая включает в себя:

- Анкетирование родителей после проведенных занятий с целью анализа достигнутой цели и оценки эффективности программы самим специалистом.
- Консультирование родителей (рекомендации родителям/педагогам).

Прогнозирование следующего года обучения ребёнка.

### **Особенности развития детей с РАС**

Развитие связей аутичного ребёнка с близким человеком и социумом в целом нарушено и осуществляется не так в норме, и не так, как у других детей с ОВЗ. Психическое развитие при аутизме не просто задержано или нарушено, оно искажено, поскольку психические функции такого ребёнка развиваются не в русле социального взаимодействия и решения реальных жизненных задач, а в большей степени как средство аутостимуляции, средство ограничения, а не развития взаимодействия со средой и другими людьми.

Искажение развития характерно проявляется в изменении соотношения простого и сложного в обучении ребёнка. Он может иметь фрагментарные представления об окружающем, не выделять и не осмысливать простейших связей в происходящем в обыденной жизни, чему специально не учат обычного ребёнка. Может не накапливать элементарного бытового жизненного опыта, но проявлять компетентность в более формальных, отвлечённых областях знания – выделять цвета, геометрические формы, интересоваться цифрами, буквами, грамматическими формами и т.п. Этому ребёнку трудно активно приспосабливаться к меняющимся условиям, новым обстоятельствам, поэтому имеющиеся у таких детей способности и даже уже выработанные навыки и накопленные знания плохо реализуются в жизни.

Передача таким детям социального опыта, введение их в культуру представляют особую трудность. Установление эмоционального контакта и вовлечение ребёнка в развивающее практическое взаимодействие, в совместное осмысление происходящего представляют базовую задачу специальной психолого-педагогической помощи при аутизме. Особые образовательные потребности детей с аутизмом в период начального школьного обучения включают, помимо общих, свойственных всем детям с ОВЗ, следующие специфические нужды:

- в значительной части случаев в начале обучения возникает необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения ребенка в ситуацию обучения в классе. Посещение класса должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. По мере привыкания ребенка к ситуации обучения в классе оно должно приближаться к его полному включению в процесс начального школьного обучения;

- выбор уроков, которые начинает посещать ребенок, должен начинаться с тех, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным и постепенно, по возможности, включает все остальные;

- большинство детей с РАС значительно задержано в развитии навыков самообслуживания и жизнеобеспечения: необходимо быть готовым к возможной бытовой

беспомощности и медлительности ребенка, проблемам с посещением туалета, столовой, с избирательностью в еде, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью. Поступление в школу обычно мотивирует ребенка на преодоление этих трудностей и его попытки должны быть поддержаны специальной коррекционной работой по развитию социально-бытовых навыков;

— необходима специальная поддержка детей (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

— может возникнуть необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке как тьютором, так и ассистентом (помощником) организации всего пребывания ребенка в школе и его учебного поведения на уроке; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания ребенка, освоения им порядка школьной жизни, правил поведения в школе и на уроке, навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;

— в начале обучения, при выявленной необходимости, наряду с посещением класса, ребенок должен быть обеспечен дополнительными индивидуальными занятиями с педагогом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с учителем, адекватно воспринимать похвалу и замечания;

— периодические индивидуальные педагогические занятия (циклы занятий) необходимы ребенку с РАС даже при сформированном адекватном учебном поведении для контроля за освоением им нового учебного материала в классе (что может быть трудно ему в период привыкания к школе) и, при необходимости, для оказания индивидуальной коррекционной помощи в освоении Программы;

— необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры уроков и всего пребывания ребенка в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;

— необходима специальная работа по подведению ребенка к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной; в использовании форм похвалы, учитывающих особенности детей с РАС и отработке возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и в адрес соучеников;

— в организации обучения такого ребенка и оценке его достижений необходим учёт специфики освоения навыков и усвоения информации при аутизме особенностей освоения «простого» и «сложного»;

— необходимо введение специальных разделов коррекционного обучения, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработке средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

— необходима специальная коррекционная работа по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта ребенка, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений о будущем, развитию способности планировать, выбирать, сравнивать;

— ребенок с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;

— ребенок с РАС нуждается, по крайней мере, на первых порах, в специальной организации на перемене, в вовлечении его в привычные занятия, позволяющее ему отдохнуть и, при возможности включиться во взаимодействие с другими детьми;

- ребенок с РАС для получения начального образования нуждается в создании условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя в отношении любого ученика класса), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- необходима специальная установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- педагог должен стараться транслировать эту установку соученикам ребенка с РАС, не подчеркивая его особенность, а, показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлекать детей в доступное взаимодействие;
- необходимо развитие внимания детей к проявлениям близких взрослых и соучеников и специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;
- для социального развития ребёнка необходимо использовать существующие у него избирательные способности;
- процесс его обучения в начальной школе должен поддерживаться психологическим сопровождением, оптимизирующим взаимодействие ребёнка с педагогами и соучениками, семьи и школы;
- ребенок с РАС уже в период начального образования нуждается в индивидуально дозированном и постепенном расширении образовательного пространства за пределы образовательного учреждения.

#### **4. Структура коррекционно – развивающих занятий**

- Ритуал приветствия.
- Рефлексия предыдущего занятия.
- Разминка.
- Основное содержание занятия.
- Рефлексия прошедшего занятия.
- Ритуал прощания.

#### **В структуре занятий выделяются:**

- Блок диагностики познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, моторной деятельности.
- Блок коррекции и развития этих познавательных процессов.

### **СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

#### 1 класс

##### **I. Дыхательные упражнения**

Диагностика на начало учебного года

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки и счёт

Грудное (брюшное и полное) дыхание, в исходном положении лёжа на спине (сидя, стоя).

Дыхание через нос (рот).

Изменение длительности вдоха и выдоха.

Дыхание в ходьбе с имитацией.

Дыхание с движением руками (предплечьями, кистями рук) в различных направлениях.

Наклоны (приседания) с дыханием.

Учим доступным способам контроля над функциями собственного тела.

Грудное дыхание, в исходном положении лёжа на спине

##### **II. Упражнения на осанку**

Держим спину ровно в позиции стоя  
Держим спину ровно в позиции сидя  
Держим спину ровно при ходьбе  
Держим спину ровно при беге  
Учим доступным способам контроля над функциями собственного тела  
Упражнение «Мельница»  
Упражнение «Самолет»  
Упражнение «Штангист»  
Упражнение «Стрела»  
Упражнение «Книга»  
Упражнение «Кошечка»  
Упражнение «Пловец»

### III. Выполнение движений головой

Наклоны головой вправо (влево, вперёд) стоя  
Наклоны головой в положении лёжа на спине  
Повороты головой вправо (влево) стоя  
Повороты головой вправо (влево) лёжа на спине  
«Круговые» движения головой по часовой стрелке  
«Круговые» движения головой против часовой стрелке  
Удержание в «квадрате»  
Полукруг в наклоне  
Заведение руки за голову  
Упражнение «Нитка в иголке»  
Повороты шеей  
Диагностика на конец учебного года

## 1 дополнительный класс

### I. Выполнение движений рук

Диагностика на начало учебного года  
Сгибание, разгибание пальцев  
Сгибание, разгибание кистей  
Сгибание, разгибание в локтевом суставе  
Сгибание, разгибание в плечевом суставе  
Махи руками  
Упражнение «Гантели»

Сжимание, разжимание кулака  
Перекатывание мяча между ладоней  
Разведение рук через стороны

### II. Упражнения для корпуса тела

Повороты корпуса вправо, влево  
Наклоны вперед  
Вращение корпуса по часовой стрелке  
Вращение корпуса против часовой стрелке  
Вращение тазом  
Повороты туловища  
Наклоны вперед, с поворотом туловища  
Повороты с разведением рук в стороны  
Упражнение «Мельница»

### III. Выполнение движений ног

Поднимание на носки  
Перекаты с пятки на носок  
Вращение стоп

Отведение ног вперед, назад  
Отведение ног вправо, влево  
Махи ногами  
Подъем ног, согнутых в колене  
Выпады вперед  
Выпады в сторону  
Приседы на двух ногах  
Вращение в коленном суставе  
Вращение в бедренном суставе  
Упражнения в статических положениях, в равновесиях  
Упражнения на расслабление мышц ног  
Диагностика на конец учебного года

## 2 класс

### I. Ползание

Диагностика на начало учебного года  
Ползание на четвереньках по прямой линии  
Ползание на четвереньках змейкой  
Ползание на четвереньках по наклонной линии  
Упражнение «Лягушка»  
Упражнение «Хожение на руках»

### II. Упражнения стоя на коленях

Учим принимать заданную позу  
Стойка на коленях с опорой  
Стойка на коленях без опоры  
Ходьба на коленях

### III. Выполнение движений ногами

Поднятие ног из положения лёжа  
Упражнение «Велосипед»  
Отведение ноги вперед, назад стоя  
Отведение ноги вперед, назад сидя  
Махи ногами лежа  
Шаг на месте  
Подъем ног, согнутых в колене  
Подъем прямых ног  
Наклон стопы на себя, от себя в положении сидя на полу

### IV. Ходьба

Ходьба шагом по ровной поверхности  
Ходьба шагом по ортопедической дорожке  
Ходьба на носках  
Ходьба на пятках  
Ходьба высоко поднимая бедро  
Ходьба широким шагом  
Ходьба приставным шагом  
Ходьба с выпадами  
Ходьба в полуприседе  
Ходьба с изменением направления  
Ходьба по подражанию  
Упражнение «Цапли»  
Упражнение «Лягушки»  
Ходьба, захлестывая голень  
Диагностика на конец учебного года



### 3 класс

#### I. Упражнения на дыхание

Диагностика на начало учебного года

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки и счёт

Грудное (брюшное и полное) дыхание, в исходном положении лёжа на спине (сидя, стоя).

Дыхание через нос (рот).

Изменение длительности вдоха и выдоха.

Дыхание в ходьбе с имитацией.

Дыхание с движением руками (предплечьями, кистями рук) в различных направлениях.

Наклоны (приседания) с дыханием.

Учим доступным способам контроля над функциями собственного тела.

Грудное дыхание, в исходном положении лёжа на спине

#### II. Бег

Бег шагом по ровной поверхности

Бег шагом по ортопедической дорожке

Бег на носках

Бег на пятках

Бег высоко поднимая бедро

Бег широким шагом

Бег приставным шагом

Бег с изменением скорости

Бег с изменением направления

#### III. Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах

Прыжки на месте на правой, левой ноге

Прыжки на месте с чередованием ноги

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Прыжки с подъемом бедра

Прыжки по подражанию

Упражнение «Лягушка»

Прыжки на носках на месте

Прыжки на носках с продвижением

Прыжки назад

Перепрыгивание объектов

Прыжки змейкой

Прыжки с поворотом на месте

Прыжки на месте из узкой стойки в широкую

Диагностика на конец учебного года

### 4 класс

#### I. Действия с мячом

Диагностика на начало учебного года

Прокатывание мяча между ладоней

Подбрасывание мяча

Отбивание мяча

Сжимание в ладони массажного мячика

Бросание мяча от груди

Прокатывание мяча по полу

Ловля мяча двумя руками

Ловля мяча одной рукой

Удары по мячу

#### II. Ходьба

Ходьба ровным шагом  
Ходьба по кругу  
Ходьба, взявшись за руки  
Ходьба на носках  
Ходьба вприседе

### III. Строевые упражнения

Выполнение строевых команд  
Построение в шеренгу  
Построение в колонну  
Построение в круг  
«Равняйсь»

«Смирно»

«Вольно»

Ходьба с правой ноги

«Нале-во»

«На месте шагом марш»

### IV. Профилактика плоскостопия

Вставание на носочки

Перекаты с пятки на носок

Прокатывание массажным мячиком по стопе

Ходьба по ортопедической дорожке

Ходьба на пятках

Ходьба на внешней стороне стопы

Упражнение «Поза аиста»

Захват предметов пальцами ног

Диагностика на конец учебного года

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты освоения курса**

- сформирована внутренняя позиция школьника, положительное отношение к учению;
- сформирован учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- сформирована готовность понимать и принимать оценки, советы учителя, одноклассников, родителей, стремление к адекватной самооценке;
- сформирована готовность и способность обучающегося к саморазвитию;
- сформирована мотивация к учению и познанию;
- сформированы ценностно-смысловые установки обучающегося, отражающие его индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества

### **Метапредметные результаты освоения курса**

- умеет организовывать свое рабочее место под руководством учителя;

- умеет правильно пользоваться письменными принадлежностями, копировать несложные изображения;
- определяет цель выполнения заданий на занятии, в жизненных ситуациях под руководством педагога;
- сравнивает предметы, объекты: находит общее и различие;
- отвечает на простые вопросы педагога, умеет находить нужную информацию в рабочей тетради;
- участвует в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечает на вопросы педагога, сверстников;
- определяет план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;
- соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- выполняет работу в группе;
- формирование благоприятного социально-психологического климата во время занятия;
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

### **Предметные результаты освоения курса**

- удержание головы в положении лежа, сидя;
- выполнение дыхательных упражнений;
- выполнение упражнения на осанку
- выполнение поворотов головы в разные стороны с положения лежа на животе;
- выполнение движения руками: вперёд, назад, вверх, в стороны, круговые;
- выполнение движений пальцами рук сгибание /разгибание фаланг пальцев,
- сгибание пальцев в кулак /разгибание;
- изменение позы в положении лёжа, сидя, стоя;
- переворачиваться туловищем вправо – влево с позиции лежа на спине;
- становиться на четвереньки;
- ползать на четвереньках по прямой линии;
- дотягиваться до предмета, находящегося под рукой;
- стояние и ходьба на коленях;
- выполнение движений ногами;
- ходьба по ровной горизонтальной поверхности;
- ходьба по наклонной поверхности;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу;
- бросание и ловля мяча;
- отбивание мяча от пола.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

- практические упражнения;
- индивидуальная работа с педагогом;

- сюжетно – ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера.

### **Формы контроля уровня достижений планируемых результатов. Методы контроля.**

*Оценка результативности программы и динамики развития учащихся производилась по следующим критериям:*

1. Оценка поведения ребенка родителями;
2. Оценка учебной деятельности педагогом;
3. Оценка психологом уровня развития когнитивного развития сравнительным анализ входящей (в начале года) и итоговой диагностики. Также показателем эффективности занятий по данной программе являются данные, которые учитель (школьный психолог) на протяжении 4 лет занятий заносил в таблицы в начале и конце года, прослеживая динамику развития познавательных способностей детей.
4. Изменение уровня психического развития, согласно данным индивидуально-диагностической карте, заполняемой психологом и/или специалистами ППк.

### **Тематический план**

#### **1 класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Дыхательные упражнения	10
2	Упражнения на осанку	12
3	Выполнение движений головой	12
	Итого	34

#### **1 дополнительный класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Выполнение движений рук	10
2	Упражнения для корпуса тела	9
3	Выполнение движений ног	15
	Итого	34

#### **2 класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Ползание	6
2	Упражнения стоя на коленях	4
3	Выполнение движений ногами	9
4	Ходьба	15
	Итого	34

#### **3 класс**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
-------	------------------	--------------

1	Упражнения на дыхание	10
2	Бег	9
3	Прыжки	15
	Итого	34

4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Действия с мячом	10
2	Ходьба	5
3	Строевые упражнения	10
4	Профилактика плоскостопия	9
	Итого	34

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения
<b>Дыхательные упражнения</b>			
1	Диагностика на начало учебного года	1	04.09.24
2	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки и счёт	1	11.09.24
3	Грудное (брюшное и полное) дыхание, в исходном положении лёжа на спине	1	18.09.24
4	Дыхание через нос (рот).	1	25.09.24
5	Изменение длительности вдоха и выдоха.	1	02.10.24
6	Дыхание в ходьбе с имитацией.	1	09.10.24
7	Дыхание с движением в различных направлениях.	1	16.10.24
8	Наклоны (приседания) с дыханием.	1	23.10.24
9	Учим доступным способам контроля над функциями собственного тела.	1	06.11.24
10	Грудное дыхание, в исходном положении лёжа на спине	1	13.11.24
<b>Упражнения на осанку</b>			
11	Держим спину ровно в позиции стоя	1	20.11.24
12	Держим спину ровно в позиции сидя	1	27.11.24
13	Держим спину ровно при ходьбе	1	04.12.24
14	Держим спину ровно при беге	1	11.12.24
15	Учим доступным способам контроля над функциями собственного тела	1	18.12.24
16	Упражнение «Мельница»	1	25.12.24
17	Упражнение «Самолет»	1	15.01.25
18	Упражнение «Штангист»	1	22.01.25
19	Упражнение «Стрела»	1	29.01.25
20	Упражнение «Книга»	1	05.02.25
21	Упражнение «Кошечка»	1	12.02.25
22	Упражнение «Пловец»	1	19.02.25
<b>Выполнение движений головой</b>			
23	Наклоны головой вправо (влево, вперёд) стоя	1	26.02.25
24	Наклоны головой в положении лёжа на спине	1	05.03.25
25	Повороты головой вправо (влево) стоя	1	12.03.25
26	Повороты головой вправо (влево) лёжа на спине	1	19.03.25
27	«Круговые» движения головой по часовой стрелке	1	02.04.25
28	«Круговые» движения головой против часовой стрелке	1	09.04.25
29	Удержание в «квадрате»	1	16.04.25
30	Полукруг в наклоне	1	23.04.25
31	Заведение руки за голову	1	30.04.25
32	Упражнение «Нитка в иголке»	1	07.05.25
33	Повороты шей	1	14.05.25
34	Диагностика на конец учебного года	1	21.05.25
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения
<b>Выполнение движений рук</b>			
1	Диагностика на начало учебного года	1	
2	Сгибание, разгибание пальцев	1	
3	Сгибание, разгибание кистей	1	
4	Сгибание, разгибание в локтевом суставе	1	
5	Сгибание, разгибание в плечевом суставе	1	
6	Махи руками	1	
7	Упражнение «Гантели»	1	
8	Сжимание, разжимание кулака	1	
9	Перекачивание мяча между ладоней	1	
10	Разведение рук через стороны	1	
<b>Упражнения для корпуса тела</b>			
11	Повороты корпуса вправо, влево	1	
12	Наклоны вперед	1	
13	Вращение корпуса по часовой стрелке	1	
14	Вращение корпуса против часовой стрелке	1	
15	Вращение тазом	1	
16	Повороты туловища	1	
17	Наклоны вперед, с поворотом туловища	1	
18	Повороты с разведением рук в стороны	1	
19	Упражнение «Мельница»	1	
<b>Выполнение движений ног</b>			
20	Поднимание на носки	1	
21	Перекаты с пятки на носок	1	
22	Вращение стоп	1	
23	Отведение ног вперед, назад	1	
24	Отведение ног вправо, влево	1	
25	Махи ногами	1	
26	Подъем ног, согнутых в колене	1	
27	Выпады вперед	1	
28	Выпады в сторону	1	
29	Приседы на двух ногах	1	
30	Вращение в коленном суставе	1	
31	Вращение в бедренном суставе	1	
32	Упражнения в статических положениях, в равновесиях	1	
33	Упражнения на расслабление мышц ног	1	
34	Диагностика на конец учебного года	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения
<b>Ползание</b>			
1	Диагностика на начало учебного года	1	
2	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	

3	Ползание на четвереньках змейкой	1	
4	Ползание на четвереньках по наклонной линии	1	
5	Упражнение «Лягушка»	1	
6	Упражнение «Хожение на руках»	1	
<b>Упражнения стоя на коленях</b>			
7	Учим принимать заданную позу	1	
8	Стойка на коленях с опорой	1	
9	Стойка на коленях без опоры	1	
10	Ходьба на коленях	1	
<b>Выполнение движений ногами</b>			
11	Поднятие ног из положения лёжа	1	
12	Упражнение «Велосипед»	1	
13	Отведение ноги вперед, назад стоя	1	
14	Отведение ноги вперед, назад сидя	1	
15	Махи ногами лежа	1	
16	Шаг на месте	1	
17	Подъем ног, согнутых в колене	1	
18	Подъем прямых ног	1	
19	Наклон стопы на себя, от себя в положении сидя на полу	1	
<b>Ходьба</b>			
20	Ходьба шагом по ровной поверхности	1	
21	Ходьба шагом по ортопедической дорожке	1	
22	Ходьба на носках	1	
23	Ходьба на пятках	1	
24	Ходьба высоко поднимая бедро	1	
25	Ходьба широким шагом	1	
26	Ходьба приставным шагом	1	
27	Ходьба с выпадами	1	
28	Ходьба в полуприседе	1	
29	Ходьба с изменением направления	1	
30	Ходьба по подражанию	1	
31	Упражнение «Цапли»	1	
32	Упражнение «Лягушки»	1	
33	Ходьба, захлестывая голень	1	
34	Диагностика на конец учебного года	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения
<b>Упражнения на дыхание</b>			
1	Диагностика на начало учебного года	1	
2	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки и счёт	1	
3	Грудное (брюшное и полное) дыхание, в исходном положении лёжа на спине (сидя, стоя).	1	
4	Дыхание через нос (рот).	1	
5	Изменение длительности вдоха и выдоха.	1	



6	Дыхание в ходьбе с имитацией.	1	
7	Дыхание с движением руками (предплечьями, кистями рук) в различных направлениях.	1	
8	Наклоны (приседания) с дыханием.	1	
9	Учим доступным способам контроля над функциями собственного тела.	1	
10	Грудное дыхание, в исходном положении лёжа на спине	1	
<b>Бег</b>			
11	Бег шагом по ровной поверхности	1	
12	Бег шагом по ортопедической дорожке	1	
13	Бег на носках	1	
14	Бег на пятках	1	
15	Бег высоко поднимая бедро	1	
16	Бег широким шагом	1	
17	Бег приставным шагом	1	
18	Бег с изменением скорости	1	
19	Бег с изменением направления	1	
<b>Прыжки</b>			
20	Прыжки на месте на двух ногах	1	
21	Прыжки на месте на правой, левой ноге	1	
22	Прыжки на месте с чередованием ноги	1	
23	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1	
24	Прыжки с подъемом бедра	1	
25	Прыжки по подражанию	1	
26	Упражнение «Лягушка»	1	
27	Прыжки на носках на месте	1	
28	Прыжки на носках с продвижением	1	
29	Прыжки назад	1	
30	Перепрыгивание объектов	1	
31	Прыжки змейкой	1	
32	Прыжки с поворотом на месте	1	
33	Прыжки на месте из узкой стойки в широкую	1	
34	Диагностика на конец учебного года	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения
<b>Действия с мячом</b>			
1	Диагностика на начало учебного года	1	04.09.24
2	Прокатывание мяча между ладоней	1	11.09.24
3	Подбрасывание мяча	1	18.09.24
4	Отбивание мяча	1	25.09.24
5	Сжимание в ладони массажного мячика	1	02.10.24
6	Бросание мяча от груди	1	09.10.24
7	Прокатывание мяча по полу	1	16.10.24
8	Ловля мяча двумя руками	1	23.10.24
9	Ловля мяча одной рукой	1	06.11.24

10	Удары по мячу	1	13.11.24
<b>Ходьба</b>			
11	Ходьба ровным шагом	1	20.11.24
12	Ходьба по кругу	1	27.11.24
13	Ходьба, взявшись за руки	1	04.12.24
14	Ходьба на носках	1	11.12.24
15	Ходьба вприсяде	1	18.12.24
<b>Строевые упражнения</b>			
16	Выполнение строевых команд	1	25.12.24
17	Построение в шеренгу	1	15.01.25
18	Построение в колонну	1	22.01.25
19	Построение в круг	1	29.01.25
20	«Равняйся»	1	05.02.25
21	«Смирно»	1	12.02.25
22	«Вольно»	1	19.02.25
23	Ходьба с правой ноги	1	26.02.25
24	«Нале-во»	1	05.03.25
25	«На месте шагом марш»	1	12.03.25
<b>Профилактика плоскостопия</b>			
26	Вставание на носочки	1	19.03.25
27	Перекаты с пятки на носок	1	02.04.25
28	Прокатывание массажным мячиком по стопе	1	09.04.25
29	Ходьба по ортопедической дорожке	1	16.04.25
30	Ходьба на пятках	1	23.04.25
31	Ходьба на внешней стороне стопы	1	30.04.25
32	Упражнение «Поза аиста»	1	07.05.25
33	Захват предметов пальцами ног	1	14.05.25
34	Диагностика на конец учебного года	1	21.05.25
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

#### Лист внесения изменений

Дата урока	Номера	Тема урока, которая стала после	Основание	Подпись
------------	--------	---------------------------------	-----------	---------

по журналу, на который была сделана корректировка	уроков, которые были интегрированы (дополнены)	интеграции (дополнения)	для корректировки и	представителя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки