**Вариативная часть урока физической культуры с учётом ФГОС**

**для учащихся 8 классов, относящихся к СМГ А по разделу «Корригирующая гимнастика» (34 часа)**

**Выполнил: учитель физкультуры ГБОУ школа-интернат VIII вида №7 Колесникова О.Н.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Корригирующая гимнастика** | | | | | | | | | | |
| **дата** | **№ уроков** | **Тема**  **урока** | **Планируемые результаты обучения** | | | | | **Возможные виды деятельности учащихся** | **Возможные формы контроля** | |
| **Освоение предметных знаний** | | **Личностные УУД** | **Метапредметные УУД** | |
|  | **1** | **1.Основы знаний.**  Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Техника безопасности на занятиях. 2.Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | **Знать** цели и задачи занятий, а также требования техники безопасности и правил поведения на занятиях корригирующей гимнастикой.  Уметь выполнять упражнения для формирования навыков правильной осанки. | | Формирование мотивации к занятиям корригирующей гимнастикой, правильному выполнению упражнений. | Обучение основам рефлексивного чтения;  умению ставить проблему, аргументировать её актуальность**.** Аргументацияактуальности проблемы необходимости занятий корригирующей гимнастикой для детей с ОВЗ. | | 1.Повторение техники безопасности и правил поведения на занятиях корригирующей гимнастикой. Изучение влияния физической культуры на развитие человека.  2.Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. | Устный опрос; показ упражнений | |
|  | **2** | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника | **Знать** упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, цель и технику их выполнения, значение для оздоровления организма. | | Формирование мотивации на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | Формирование представления о физической культуре как средстве укреп­ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств. | | Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол. Наклоны и повороты головы, туловища в И. П. стоя, сидя, лёжа. | Устный опрос; показ упражнений.  Тестирование исходного уровня развития гибкости. | |
|  | **3** | Дыхательные упражнения.  Обучение правильному дыханию. | Знать значение правильного дыхания для организма. Различать типы дыхания. Уметь продемонстриро-вать правильное дыхание. | | Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; осознание необходимости такого образа жизни для долголетия. | Формировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;  объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования. | | Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **4** | Упражнения для повышения функциональ-ных возмож-ностей сердечно-сосудистой системы. | Знать и аргумен-тировать роль сердечно-сосудистой системы в оздоровлении организма. Уметь выполнять различные виды ходьбы, в сочета-нии с дыхатель-ными упражн-ениями. Уметь выполнять медленный бег в сочетании с ходьбой. | | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выпол-нении физических упражнений. | Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки по ЧСС. | | Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.  Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **5** | 1.Развитие силы мышц. Упражнения в парах.  2. Элементы самомассажа | Знать технику выполнения упражнений на развитие силы плечевого пояса, спины и пресса. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагру-зки и дыхание в процессе выполнения упражнений. Знать и уметь показать элементы самомассажа. | | Формирование универсальных умений устанавливать целевые приоритеты и планировать пути достижения целей; а также морально-волевых качеств. | Формирование универсальных умений организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. | | Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу  2. Простейшие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание. | Устный опрос; показ упражнений.  Контрольное тести-рование исходного уровня развития силовых качеств: метание набивного мяча. | |
|  | **6** | Развитие координации движений.  Упражнения с предметами. | Знать и уметь выполнять различные виды движений на развитие координацион-ных способ-ностей. | | Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствова-нию. | Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ФК. | | Комплексы ритмической гимнастики, с предметами и без. Аэробика и степ-аэробика: освоение базовых шагов и их комбинаций. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **7** | 1. Укрепление вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии.  2.Профилактика плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени | Знать и уметь выполнять упражнения в равновесии.  Знать и уметь выполнять различные виды упражнений для профилактики плоскостопия. | | Развитие умения контролировать свои действия. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательные действий; добросовестное выполнение учебных заданий. | | 1. Упражнения в равновесии (на гимнасти-ческой скамейке): переменные шаги назад; повороты в стойке на 360 градусов; равновесие на одной ноге («ласточка»); расхождение вдвоем при встрече.  2. Упражнения на массажерах для стоп. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **8** | 1. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение.  2.Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | | Формировать целеустремленность и стремление к высокому результату. | Формирование умения взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. | | 1. Изучение влияния занятий физическими упражнениями на телосложение.  2. Упражнения с удержанием предмета (150-200 граммов) на голове: передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360 градусов, лазание по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Занятия в парах: один ученик выполняет задание, другой наблюдает и поправляет ошибки. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **9** | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника | Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. | | Формировать мотивацию на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | Способность  строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз. средства, контроль, оценка). | | Выполнение специальных комплексов упражнений для растяжения мышц на ковриках, в И.П. сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **10** | 1. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.  2. Элементы самомассажа. | Закреплять навык правильного дыхания. Осваивать навык полного дыхания. Знать и уметь выполнять самомассаж с использованием массажного мяча. | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Уметние контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | 1.Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.  2.. Самомассаж с использованием массажного мяча. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **11** | Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Контроль интенсивности нагрузки по ЧСС. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяю- щимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь контролировать интенсивность нагрузки по ЧСС. | | Формирование морально-волевых качеств.Проявление качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Умение самостоятельно  оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или  ошибочность ре-  зультата | | Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **12** | Развитие силы основных мышечных групп. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития мышц торса и ног. | | Проявление трудолюбия и упорства в достиже- нии поставленных це- лей. | Формирование навыков контроля действий друг друга и самоконтроля. | | Силовая гимнастика с гантелями. Тренировка основных мышечных групп в тренажерном зале круговым и повторным методом. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **13** | Развитие координации движений. Элементы классической и танцевальной аэробики. | Знать и уметь выполнять базовые элементы классической и танцевальной аэробики. | | Стремление к физическому развитию и самосовершенствова-нию. | Умение самостоятельно  Оценивать свои действия и содержательно обос-новывать правильность или ошибочность ре-зультата | | . Выполнение упражнений с разноименными одновременными движениями рук и ног. Упражнения около гимнастической стенки. Начальные элементы классической и танцевальной аэробики: базовые шаги. Начальные элементы степ-аэробики. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Мяч с четырех сторон», «Пионербол с элементами волейбола» и др. | Показ техники выполнения упражнений. | |
|  | **14** | 1.Укрепление вестибулярного аппарата.  Упражнения на фитболах и физиороллах.  2 Профилактика плоскостопия. | Знать и уметь выполнять упражнения на фитболах в различных И.П. Уметь выполнять упражнения для укрепления свода стопы. | | Развитие умения контролировать свои действия. | Формирование универсальных умений организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. | | 1.Упражнения на фитболах в различных И.П.: лежа на мяче с опорой на руки, лежа на мяче лицом вверх, в боковом положении на мяче, в положении «ноги на мяче», и др. 2.Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц голени и свода стопы. Ходьба по гимнастической палке, канату и др. подобным предметам, охватывая их сводом стопы. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **15** | 1. Реакция организма на различные физические нагрузки.  2.Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | |  |  | | 1. Изучение особенностей реакции организма на различные физические нагрузки.  2.. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **16** | Упражнения для повышения функциональ-ных возможностей сердечно-сосудистой системы. | Знать и уметь выполнять упражнения в беге и ходьбе умеренной интенсивности. Уметь контролировать величину нагрузки по ЧСС. | |  |  | | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **17** | Упражнения для тренировки дыхательных мышц.  Упражнения на восстановление дыхания. | Знать и уметь выполнять упражнения для тренировки дыхательных мышц. | | Формирование целеустремленности и стремления к высокому результату. | Формирование умения самостоятельно оце-  нивать свои действия и содержаельно обосновывать правильность или ошибочность результата. | | Упражнения для тренировки дыхательных мышц и укрепления диафрагмы: с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Упражнения: «Обними плечи», «Кошка», «Перекаты», «Передний и задний шаг». | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **18** | Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса с использованием фитболов. | | Формирование мотивации на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | Формирование умения осуществлять про- дуктивное взаимо- действие между сверстниками и пе- дагогами. | | Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса с использованием фитболов. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **19** | Развитие координации движений. Упражнения с малыми мячами. | Знать и уметь выполнять упражнения с малыми мячами. | | Формирование учебно-познава-тельного интереса. | Формирование умения планировать пути достижения целей и устанавливать целевые приоритеты. | | Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 1800. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **20** | 1. Развитие силы мышц  2.Профилак-тика плоско-стопия | Знать и уметь выполнять комплекс упраж-нений с медицинболами.  Уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания . | | Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формирование потреб- ности к ЗОЖ. | Формирование умения организовать свою дея- тельность с учётом требований её безопасности и эффективности. | | 1. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; отжимания от скамейки в упоре сзади. Выполнение комплекса упражнений с меди-цинболами.  2. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **21** | Упражнения для повышения функциональ-ных возможностей сердечно-сосудистой системы | Знать и уметь выполнять ходьбу и бег по снегу, с преодолением препятствий, ходьбу на лыжах в аэробном режиме. | Стремление к физическому развитию и самосовершенствова-нию. | | | Формирование умения  ставить проблему, аргументировать её актуальность. | В зимнее время – ходьба и бег по снегу, с преодолением препятствий, ходьба на лыжах в аэробном режиме, подвижные игры на воздухе, эстафеты с санками. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **22** | Укрепление вестибулярного аппарата:  упражнения на батуте. | . Знать и уметь выполнять различные виды прыжков на батуте | Развитие умения контролировать свои действия. | | | Формирование умения самостоятельно контролировать своё время и управлять им. | Выполнение различных видов прыжков на батуте. Прыжки с батута на батут, прыжки с разведением прямых ног в стороны, прыжки в приседе, прыжки и подскоки с различными дополнительными движениями рук, головы и тела. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **23** | 1. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений.  Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | Знать и уметь выполнять правила страховки, самостраховки и оказания помощи при выполнении физических упражнений. Знать упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки ,уметь их выполнять. | Формирование потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | Формирование умения принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; сохранять спокойствие и силу духа. | 1. Изучение правил страховки, самостраховки и оказания помощи при выполнении физических упражнений.  2. *Лежа на спине*. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными).  *Лежа на животе*. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **24** | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника | Знать и уметь выполнять упражнения для растяжения мышц и связок. | Формирование стремления  проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | Формирование умения осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; | Смешанные и полные висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Выполнение специального комплекса упражнений для растяжения мышц на ковриках в И.П. сидя, лежа на спине и животе, и др. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **25** | 1.Упражнения для повышения функциональ-ных возмож-ностей органов дыхания.  2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. | Знать и уметь выполнять правильное дыхание в сочетании с различными видами движений. Знать упражнения на расслабление. | Формировать целеустремленность и стремление к высокому результату. | | | Формирование умения адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | 1. Закрепление навыка правильного дыхания (трехфазного - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.  2. Аутогенная тренировка.  Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **26** | Развитие общей выносливости. | Знать и уметь выполнять дозированный бег в медленном темпе. | Формировать мотивацию на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | | | Формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. | Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Подвижные игры с бегом: салки с мячом; «охрана перебежек». Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину. Игра в баскетбол, футбол по упрощенным правилам с увеличенным периодом отдыха и частой сменой игроков. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **27** | Развитие статической силы мышц спины и брюшного пресса. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития статической силы мышц спины и брюшного пресса | Формирование трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. | | | Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. | Развитие статической силы в удержании различных поз, сопряженных с напряжением различных мышечных групп. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы. Упражнения в сопротивлении. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **28** | 1. Развитие координации движений  2.Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры. | Знать и уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Знать правила подвижных игр, уметь выполнять игровые действия. | Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья. | 1. Подвижные и спортивные игры:  волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях…), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя.  2. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **29** | Укрепление вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. | Знать и уметь выполнять упражнения в равновесии. | Формирование потребности в ЗОЖ, стремления к укреплению своего физического здоровья. | | | Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. | Упражнения в равновесии, стоя на медицинболе. Выполнение упражнений на фитболах и физиороллах: удержание равновесие в И.П. сидя на снаряде, со сменой положения рук, отрывом одной ноги от пола, двух ног. | | .Контрольное тести-рование уровня развития равновесия: удержание стойки на одной ноге с закрытыми глазами максимальное количество времени. |
|  | **30** | Упражнения для повышения функциональ-ных возмож-ностей сердечно-сосудистой системы | Знать и уметь выполнять бег в медленном темпе. Уметь подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ-ных особен-ностей и возможностей собственного организма. | Стремление к физическому развитию и самосовершенство-ванию. | | | Формирование способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой. | Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Подвижные игры с бегом: салки с мячом; «охрана перебежек». Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину. Игра в баскетбол, футбол по упрощенным правилам с увеличенным периодом отдыха и частой сменой игроков. | | Контрольное тести-рование уровня развития выносливости: медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 минут, с контролем своего состояния. |
|  | **31** | Упражнения для форми-рования правильной осанки | Знать и уметь выполнять упражнения в равновесии. Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. | Овладение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. | | | . Формирование умения  оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. | Выполнять упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого. Принимать правильную осанку по команде учителя на месте, в движении, в разных И.П. | | Устный опрос, показ упражнений, самоконтроль техники выполнения. Самостоятельное составление комплекса физических упражнений оздоровительной, корригирующей направленности. |
|  | **32** | 1.Упражнения для повышения функциональ-ных возмож-ностей органов дыхания.  2. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. | Знать упражнения для укрепления мышц диафрагмы. Уметь выполнять упражнения для восстановления дыхания. Знать принципы аутогенной тренировки. | Овладение знаниями по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. | | | Формирование доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. | 1. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.  Упражнения для укрепления мышц диафрагмы.  Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.  2. Аутогенная тренировка.  Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление. | | Устный опрос, показ упражнений, самоконтроль техники выполнения. Самостоятельное составление комплекса физических упражнений оздоровительной, корригирующей направленности. |
|  | **33** | 1. Развитие координации движений.  2. Гимнастика для глаз. | Владеть базовыми движениями классической аэробики и ритмической гимнастики. Знать и уметь выполнять упражнения на снятие зрительного напряжения. Уметь составлять комплексы физических упражнений оздоровитель-ной, корригирующей направленности | Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | | | Формирование понимания физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. | 1. Комплексы ритмической гимнастики, с обручами, гимнастическими палками, лентами, мячами, другими предметами и без. Аэробика и степ-аэробика: разучивание и закрепление базовых шагов. Соединение базовых шагов в простые комбинации, с постепенным усложнением элементов  2. Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. | | Устный опрос, показ упражнений, самоконтроль техники выполнения. Самостоятельное составление комплекса движений из ритмической гимнастики и классической аэробики.. |
|  | 34 | Развитие силы основных мышечных групп. | Знать принципы построения круговой тренировки. Уметь классифицировать силовые упражнения по их функции-ональной направленности, планировать их последователь-ность и дози-ровку в про-цессе самостоя-тельных занятий | Овладение знаниями о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры. | | | Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. | Круговая тренировка в тренажерном зале. Выполнение упражнений с незначительными отягощениями, в аэробном режиме, с большим количеством повторов. Приседания, выпады, сгибание-разгибание рук в упоре, упражнения для мышц спины и пресса. | | Контрольное тести-рование уровня развития силовых качеств: метание набивного мяча. |