**Адаптивная физкультура**

(8класс, 2 вариант.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |  |
| 1 | Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. | **1** |  |
| 2 | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами. | **1** |  |
| 3 | Упражнения на коррекцию осанки. | **1** |  |
| 4 | Упражнения на коррекцию осанки. | **1** |  |
| 5 | Метание теннисного мяча с места в цель. | **1** |  |
| 6 | Упражнения на гибкость. | **1** |  |
| 7 | Упражнения на ковриках. | **1** |  |
| 8 | Бросок и ловля мяча одной рукой и.п. сидя, стоя. | **1** |  |
| 9 | Упражнения на мышцы брюшного пресса. | **1** |  |
| 10 | Упражнения с малыми и большими мячами. | **1** |  |
| 11 | Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук. | **1** |  |
| 12 | ОРУсгимнастическимипалками | **1** |  |
| 13 | ОРУ в положении лежа; | **1** |  |
| 14 | Игровые упражнения с мячами. | **1** |  |
| 15 | Упражнения руками: круговые, силовые. Ходьба с перешагиванием через предмет. | **1** |  |
| 16 | Сбивание предметов большим (малым) мячом. | **1** |  |
| 17 | .Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе" | **1** |  |