

РАССМОТРЕНА

Председатель МС



Лзикова Л. В.

Протокол № 1 от «31» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ

"Школа № 112"



Иванова А. А.

Приказ № 178 от «31» 08
2026 г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
по спортивной гимнастике для обучающихся с ОВЗ
МБОУ «Школа №112»
на 2026-2027 учебный год**

Направленность программы- спортивная

Возраст обучающихся- 7-12 лет

Срок реализации- 1год

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программного материала	7
Методическое обеспечение	11
Список литературы	12
Приложение «Календарно-тематический план» (Календарный учебный график). ¹	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике (далее – программа) разработана в соответствии нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

Программа учитывает локально-нормативные акты МБОУ «Шола №112» (Устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения программы. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся, в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гуманизации, в интересах развития личности обучающихся, на основе дифференцированного, разно уровневого образования.

Форма получения образования - очная. Образование осуществляется на русском языке.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

Цель программы - привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

Образовательные задачи:

1. Освоить двигательные умения и навыки.
2. Развить двигательных умения и навыки.
3. Освоить технику правильного выполнения физических упражнений.
4. Сформировать навык ориентации в пространстве.

Развивающие задачи:

5. Совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.
6. Развить пространственно-временные дифференцировки.
7. Обогащать словарный запас.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепить и сохранить здоровье обучающихся.
2. Активизировать защитные силы организма ребёнка.
3. Повысить физиологическую активность органов и систем организма.
4. Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
5. Скорректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Скорректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты).

Характеристика программы

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Большой диапазон использования средств и методов гимнастики делает ее доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию важных моральных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она даёт возможность на материально-технической базе общеобразовательной школы выявить, сформировать и развить эстетические и спортивные способности каждого обучающегося.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Спортивной гимнастике» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-5 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010г.).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные ФУ элементы точечного массажа, приемы самомассажа подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактика утомления и нервно-психического перенапряжения. Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

На изучение курса отводится 34 учебных недели. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 35 человек.

Продолжительность учебного занятия 60 минут.

Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Всего программа рассчитана на 68 часов.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1 года обучения используются уникальные возможности гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Форма обучения – очная.

Отличительными особенностями программы являются применение современных оздоровительных технологий (БОС, ТиСА, фитбол-гимнастика, Пилатес, элементы йоги). В результате освоения программы предполагается получение знаний и

навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, и самопомощи при его нарушении.

Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России.	1
2.	Ходьба: с изменением темпа в чередовании.	1
3.	Подвижные игры: ходьба, пятнашки, перестрелки.	1
4.	Упражнения на силу, быстроту.	1
5.	Наклоны и повороты туловища.	1
6.	Сгибания и выпрямление рук в весе.	1
7.	Мост из положения лежа.	1
8.	Шпагаты.	1
9.	Ознакомление со снарядами гимнастического многоборья.	1
10.	Техника безопасности на снарядах.	1
11.	Прыжки в длину места.	1
12.	Гигиена, закаливание и режим спортсмена.	1
13.	Изучение базовых элементов на снарядах.	1
14.	Построение и перестройка (ширенги).	1
15.	Сгибание и выпрямление рук в упоре.	1
16.	Опорный прыжок.	1
17.	Наклоны туловища из различных исходных положений.	1
18.	Терминология различных гимнастических снарядов.	1
19.	Кувырки вперед согнувшись всед, в упоре присев.	1
20.	Кувырки назад.	1
21.	Упражнения в мостах.	1
22.	Прыжки из приседа.	1
23.	Ходьба с выпадами.	1
24.	Бег с преодолением препятствий.	1
25.	Складка ноги вместе в перекатах (березка).	1
26.	Подвижные игры: удочка.	1
27.	Переворот боком (колесо).	1
28.	Бег на скорость.	1
29.	Элементы хореографии.	1
30.	Выкруты плечей с длинной палкой.	1
31.	Спортивная эстафета.	1
32.	Строевые упражнения.	1
33.	Ходьба на носках скрестным и приставным шагами.	1
34.	Подвижные игры: метание предметов.	1
35.	Поднимание ног вперед в висе.	1
36.	Лазание по канату.	1
37.	Сгибание и выпрямление туловища.	1
38.	Наклоны вперед из седа ноги врозь.	1
39.	Наскоки на гору матов, соскок пригнувшись.	1
40.	Подвижные игры: перестрелка.	1
41.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом.	1
42.	Прыжок в стойку на руках с приземлением на спину.	1
43.	Сгибание и выпрямление туловища из положения лежа.	1
44.	Лазание по канату с опорой ногами на стену.	1
45.	Мост из положения лежа на одной ноге.	1

46.	Наклоны вперед, назад с колен.	1
47.	Челночный бег.	1
48.	Переворот вперед-назад.	1
49.	Подвижные игры: удочка.	1
50.	Подъем-переворот в упоре.	1
51.	Бег с ускорением по разметкам.	1
52.	Элементы хореографии.	1
53.	Меры предупреждения спортивного травматизма.	1
54.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
55.	Развивать силовые способности.	1
56.	Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.	1
57.	Игровое упражнение «Самолет»	1
58.	Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед)	1
59.	Повторить полушпагаты	1
60.	Обучать упражнению «Стойка на лопатках»	1
61.	Разучить упражнение «Складка»;	1
62.	Игровое упражнение «Карусель».	1
63.	Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка».	1
64.	Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.	1
65.	Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев».	1
66.	Игровое упражнение «Танец медвежат».	1
67.	Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты.	1
68.	Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.	1

Содержание

Теоретическая подготовка (4 часа)

1. Краткий обзор развития гимнастики в России
2. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль.
3. Терминология гимнастических упражнений
4. Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Общая физическая подготовка (22 часа)

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения. Построения в одну и две шеренгу (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с крестным и

приставным шагом, в полу приседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой,

прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

Техническая подготовка(20 часов)

Работа на снарядах.

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.
4. Акробатика
 - наклоны туловища из различных исходных положений
 - «шпагат»
 - упражнения в «мостах»
 - перекувырки в группировке, стойка на лопатках, на голове
 - кувырок вперед в группировке в упор присев
 - кувырок вперед согнувшись в сед
 - кувырок назад
 - складка ноги вместе в перекувырок назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекувырок в упор присев
 - опускание в мост, вставание любое
 - переворот боком (колесо)
 - перевороты вперед, переворот назад
 - прыжок прогнувшись
 - элементы хореографии
5. Брусья
 - переворот в упор
 - отмахи в упоре
 - оборот назад в упоре
 - продев прямых ног в вис согнувшись
 - продев прямых ног в вис углом – держать три счета
 - соскок махом назад
 - подъем переворотом в упор
 - оборот назад в упоре
 - отмах назад из упора, отмах назад из упора
 - махом назад соскок в основную стойку
6. Бревно
 - ходьба из различных исходных положений
 - связка шагов
 - кувырок вперед или назад
 - соскок прогнувшись
 - наскок в упор
 - поворот на 180° (можно на двух носках)
 - равновесие держать 2 сек.
 - прыжок прогнувшись толчком двумя
7. Опорный прыжок
 - наскоки на горку матов (70 см)

- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

Текущие, контрольные испытания (2 часа) Участие в соревнованиях (2 часа)

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждение, поощрение.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренер может использовать следующие приёмы и методы: различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Детям на этом этапе сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- приобретение устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;
- выработка потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- умение самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;

- умение выстраивать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков адаптивной физической культуры;
- приобретение навыков сотрудничества со сверстниками, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

1. Маты;
2. Мячи (разного диаметра);
3. Флажки;
4. Гимнастические палки;
5. Степ – скамейки;
6. Игровая форма;
7. Видеотехника;
8. Методическая литература.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тестирование и контроль.

Кадровое обеспечение. Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок, не прошедший испытания, может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

Список литературы

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
4. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
5. Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста" /Ю.А. Афонасьев. - М., 1999.
2. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы /М.Н. Малова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994.
6. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
7. Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.
8. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): Учебно-методическое пособие/СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997 г.
9. Гербова Г.И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-IV классы /Г.И. Гербова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994 г.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) - М.: "Советский спорт", 2002.

«Календарно-тематический план» (Календарный учебный график)

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России.	1	02.09.2024
2.	Ходьба: с изменением темпа в чередовании.	1	04.09.2024
3.	Подвижные игры: ходьба, пятнашки, перестрелки.	1	09.09.2024
4.	Упражнения на силу, быстроту.	1	11.09.2024
5.	Наклоны и повороты туловища.	1	16.09.2024
6.	Сгибания и выпрямление рук в весе.	1	18.09.2024
7.	Мост из положения лежа.	1	23.09.2024
8.	Шпагаты.	1	25.09.2024
9.	Ознакомление со снарядами гимнастического многоборья.	1	30.09.2024
10.	Техника безопасности на снарядах.	1	02.10.2024
11.	Прыжки в длину места.	1	07.10.2024
12.	Гигиена, закаливание и режим спортсмена.	1	09.10.2024
13.	Изучение базовых элементов на снарядах.	1	14.10.2024
14.	Построение и перестройка (ширенги).	1	16.10.2024
15.	Сгибание и выпрямление рук в упоре.	1	21.10.2024
16.	Опорный прыжок.	1	23.10.2024
17.	Наклоны туловища из различных исходных положений.	1	04.11.2024
18.	Герминология различных гимнастических снаряжений.	1	06.11.2024
19.	Кувырки вперед согнувшись всед, в упоре присев.	1	11.11.2024
20.	Кувырки назад.	1	13.11.2024
21.	Упражнения в мостах.	1	18.11.2024
22.	Прыжки из приседа.	1	20.11.2024
23.	Ходьба с выпадами.	1	25.11.2024
24.	Бег с преодолением препятствий.	1	27.11.2024
25.	Складка ноги вместе в перекатах (березка).	1	02.12.2024
26.	Подвижные игры: удочка.	1	04.12.2024
27.	Переворот боком (колесо).	1	09.12.2024
28.	Бег на скорость.	1	11.12.2024
29.	Элементы хореографии.	1	16.12.2024
30.	Выкруты плечей с длинной палкой.	1	18.12.2024
31.	Спортивная эстафета.	1	23.12.2024
32.	Строевые упражнения.	1	25.12.2024
33.	Ходьба на носках скрестным и приставным шагами.	1	13.01.2025
34.	Подвижные игры: метание предметов.	1	15.01.2025
35.	Поднимание ног вперед в висе.	1	20.01.2025
36.	Лазание по канату.	1	22.01.2025
37.	Сгибание и выпрямление туловища.	1	27.01.2025
38.	Наклоны вперед из седа ноги врозь.	1	29.01.2025
39.	Наскоки на гору матов, соскок пригнувшись.	1	03.02.2025
40.	Подвижные игры: перестрелка.	1	05.02.2025
41.	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом.	1	10.02.2025
42.	Прыжок в стойку на руках с приземлением на спину.	1	12.02.2025
43.	Сгибание и выпрямление туловища из положения лежа.	1	17.02.2025
44.	Лазание по канату с опорой ногами на стену.	1	19.02.2025
45.	Мост из положения лежа на одной ноге.	1	24.02.2025
46.	Наклоны вперед, назад с колен.	1	26.02.2025

47.	Челночный бег.	1	03.03.2025
48.	Переворот вперед-назад.	1	05.03.2025
49.	Подвижные игры: удочка.	1	10.03.2025
50.	Подъем-переворот в упоре.	1	12.03.2025
51.	Бег с ускорением по разметкам.	1	17.03.2025
52.	Элементы хореографии.	1	19.03.2025
53.	Меры предупреждения спортивного травматизма.	1	07.04.2025
54.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	09.04.2025
55.	Развивать силовые способности.	1	14.04.2025
56.	Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.	1	16.04.2025
57.	Игровое упражнение «Самолет»	1	21.04.2025
58.	Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед)	1	23.04.2025
59.	Повторить полушпагаты	1	28.04.2025
60.	Обучать упражнению «Стойка на лопатках»	1	30.04.2025
61.	Разучить упражнение «Складка»;	1	05.05.2025
62.	Игровое упражнение «Карусель».	1	07.05.2025
63.	Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка».	1	12.05.2025
64.	Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.	1	14.05.2025
65.	Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев».	1	19.05.2025
66.	Игровое упражнение «Танец медвежат».	1	21.05.2025
67.	Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты.	1	26.05.2025
68.	Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.	1	28.05.2025