

Приложение 1 к ИАОП НОО
Утверждена приказом директора
МАОУ СОШ п. Азанка № 129 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса «Двигательное развитие»

для учащихся 1-4 класса умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

(ФГОС НОО, 1-4 классы)

п. Азанка

1.Пояснительная записка

Данная программа коррекционно-развивающего курса направлена на создание условий в освоении АООП НОО детьми с расстройством аутистического спектра варианта 8.2 и разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1598);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 10.08.2021 № Р-183 «Об утверждении методических рекомендаций по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».
9. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 09.09.2019 № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».
10. Постановление Правительства Свердловской области от 22.01.2014 № 23-ПП «Об утверждении комплексной программы Свердловской области «Доступная среда».

11. Распоряжение Правительства Свердловской области 04.07.2019 № 319-РП «О реализации мероприятий по поддержке образования детей с ограниченными возможностями здоровья в Свердловской области в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 13.08.2021 № 805-Д «Об утверждении Порядка получения общего образования лицами с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе достигшими возраста лет, в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Свердловской области».
13. . Нормативно-методической документации Министерства образования и науки РФ и других нормативно-правовых актов в области образования;
14. Устава МАОУ СОШ п.Азанка;
15. Учебного плана МАОУ СОШ п.Азанка.
16. Адаптированная образовательная программа МАОУ СОШ п.Азанка

Цель:

Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

Структура программы учебного предмета «Двигательное развитие» соответствует требованиям ФГОС образования, обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

2.Общая характеристика учебного предмета

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются специальные **задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;

- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Цель:

обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Содержание предмета «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Формы организации:

- индивидуальные,
- групповые,
- коллективные (фронтальные).

Методы обучения:

- **Практические методы** (метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).
- **Методы использования слова** (две функции слова: смысловая, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональная, позволяющую воздействовать на чувства ученика.)
- **Методы наглядного восприятия** (обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет

ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.)

Суть предложенной адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

Принципы:

- принцип коррекционно-речевой направленности,
- воспитывающий и развивающий принципы,
- принцип доступности обучения,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип наглядности в обучении,
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе концентрического принципа размещения материала. Концентризм создаёт условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала и разъединения сложных грамматических понятий и умений на составляющие элементы, где каждый отрабатывается отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей, лежащих в основе понятия, расширяется языковая и речевая база для обработки умений и навыков.

В образовании детей с ОВЗ особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс обучения неразрывно связан с решением специфической задачи — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

«Двигательное развитие» входит в коррекционный курс.

1с класс- в объёме 1 часа в неделю

2 с класс – в объеме 1 часа в неделю,

3с класс- в объеме 1 часа в неделю,

4с класс - в объеме 1 часа в неделю,

Коррекционный курс	Количество часов в неделю			
	1с	2с	3с	4с
Двигательное развитие	1	1	1	1

Итог	1	1	1	1
-------------	----------	----------	----------	----------

Коррекционный курс	Количество часов за год			
	1с	2с	3с	4с
Двигательное развитие	33	34	34	34
Итог	33	34	34	34

4. Планируемые результаты

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися курса двигательного развития должно быть достижение предметные и личностные.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценкам следующим образом:

Оценочное суждение	Баллы	Содержание
Усвоил	11-8	Знает хорошо, может применить на практике самостоятельно.
	7-5	Знает, усваивает и применяет с помощью.
	4-2	Знает фрагментарно, усваивает с трудом,

		помощь принимает частично.
Не усвоил	1	Не знает, не усваивает, помощь не принимает.

Контроль предметных ЗУН предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные 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).

Результаты форсированности базовых учебных действий:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться предметами, сопровождающими действие;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и включаться в деятельность (с помощью);
- следовать предложенному плану;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

5. Содержание учебного предмета

Содержание предмета «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

1с класс

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	1.Укрепление мышц спины. 1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». 1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. 1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. 1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины. 1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	6	1	5

	1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».			
2.	2.Укрепление мышц брюшного пресса 2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». 2.2.Упражнение с гимнастическим мячом. 2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5	1	4
3	3.Профилактика и коррекция стоп 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп. 3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных 3.4.Ходьба с заданиями для стоп.	4	1	3
4.	4.Развитие и укрепление плечевого пояса 4.1.Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». 4.2. Силовые упражнения в игровой Форме у стены и полу. 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса. 4.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	4	1	3
5.	5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. 5.1.Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног 5.3. Ходьба и бег с заданием. 5.4.Легкий бег, прыжковые упражнения.	5	1	4

6.	6.Развитие вестибулярного аппарата 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4.Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;	5	1	4
7.	7.Оздоровительная гимнастика 7.1.Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3.Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4.Комплекс общеразвивающих упражнений.	4	1	3

2с класс

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	1.Укрепление мышц спины. 1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». 1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. 1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. 1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины. 1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для	6	1	5

	мышц спины. 1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».			
2.	2.Укрепление мышц брюшного пресса 2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». 2.2.Упражнение с гимнастическим мячом. 2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5	1	4
3	3.Профилактика и коррекция стоп 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп. 3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных 3.4.Ходьба с заданиями для стоп.	4	1	3
4.	4.Развитие и укрепление плечевого пояса 4.1.Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». 4.2. Силовые упражнения в игровой Форме у стены и полу. 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса. 4.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	4	1	3
5.	5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. 5.1.Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног 5.3. Ходьба и бег с заданием. 5.4.Легкий бег, прыжковые упражнения.	5	1	4

6.	6.Развитие вестибулярного аппарата 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4.Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;	5	1	4
7.	7.Оздоровительная гимнастика 7.1.Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3.Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4.Комплекс общеразвивающих упражнений.	5	1	4

3с класс

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	1.Укрепление мышц спины. 1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». 1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. 1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. 1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины. 1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	6	1	5

	1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».			
2.	2.Укрепление мышц брюшного пресса 2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». 2.2.Упражнение с гимнастическим мячом. 2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5	1	4
3	3.Профилактика и коррекция стоп 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп. 3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных 3.4.Ходьба с заданиями для стоп.	4	1	3
4.	4.Развитие и укрепление плечевого пояса 4.1.Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». 4.2. Силовые упражнения в игровой Форме у стены и полу. 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса. 4.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	4	1	3
5.	5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. 5.1.Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног 5.3. Ходьба и бег с заданием. 5.4.Легкий бег, прыжковые упражнения.	5	1	4

6.	6.Развитие вестибулярного аппарата 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4.Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;	5	1	4
7.	7.Оздоровительная гимнастика 7.1.Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3.Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4.Комплекс общеразвивающих упражнений.	5	1	4

4с класс

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	1.Укрепление мышц спины. 1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». 1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. 1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. 1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины. 1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. 1.6.Формирование правильной осанки «Книжка»,	6	1	5

	«Кошечка».			
2.	2.Укрепление мышц брюшного пресса 2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». 2.2.Упражнение с гимнастическим мячом. 2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5	1	4
3	3.Профилактика и коррекция стоп 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп. 3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных 3.4.Ходьба с заданиями для стоп.	4	1	3
4.	4.Развитие и укрепление плечевого пояса 4.1.Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». 4.2. Силовые упражнения в игровой Форме у стены и полу. 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса. 4.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	4	1	3
5.	5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. 5.1.Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног 5.3. Ходьба и бег с заданием. 5.4.Легкий бег, прыжковые упражнения.	5	1	4
6.	6.Развитие вестибулярного аппарата	6	1	5

	6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;			
7.	7.Оздоровительная гимнастика 7.1. Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3. Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.	5	1	4

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Оценка по курсу «Двигательное развитие» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Учащиеся должны уметь:

- подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;
- строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;
- в проверять осанку у стены,
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений,
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении
- лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- выполнять повороты по ориентирам
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- медленно бегать,
- расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;

-играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);

-ходить в различных И.П.,

-бегать в медленном темпе,

-выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

-соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Учащиеся должны знать:

-правила поведения и передвижения по спортивному залу;

-правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;

-правила личной гигиены

-Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым

углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не

чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно

выразить одним словом: «Выпрямись!»).

-Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;

-правила техники безопасности, личной гигиены на уроке,

-Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

7. Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя
Учебники отсутствуют	1.Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПБ. : Владос Северо-Запад,2013. 2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажаноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010. 3. «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска

7.2 Материально-техническое обеспечение

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры,
- технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы);
- средства для фиксации ног, груди, таза;
- мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя;
- специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
1 четверть 9 часов					
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	Прямая спина	<u>Вводный урок.</u> Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	Осанка	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: *Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.

3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	Брюшной пресс	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.	Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры: *Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	Оздоровительная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	Стопы	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка»,	1	Плечевой пояс	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением	

	«Мельница».			рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	Тазовый пояс	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	Позвоночник	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	Вестибулярный аппарат	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми	

				глазами.	
2 четверть 7 часов					
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	Закаливание	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	Глазомер	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	Мышцы	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврик на укрепление мышц спины.	1	Позвоночник	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках.	

				ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.	
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Мяч	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.			<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1		<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.	
3 четверть 9 часов					
17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	Мелкая моторика	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые	

				упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.	
18.	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Гимнастический мяч	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.	
19.	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Зарядка	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.	
20.	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	Дыхательная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	

				Проверка осанки.	
21.	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	Лазание	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.	
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	Перелезание	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.	
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1	Ходьба с заданиями	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка.	

				Релаксация.	
24.	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1		<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Само вытяжка . Релаксация.	
25.	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Гимнастическая палка	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба, ходьба задом (спиной вперёд). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.	

4 четверть 8 часов					
26.	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	Равновесие	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.	
27.	Укрепление мышц спины. Комплекса	1	Тренажёр	<u>Укрепление мышц спины.</u>	

	ОРУ для мышц спины.			Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
28.	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	Ровная спина	<u>Укрепление мышц спины.</u> Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.	
29.	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	Бег с заданиями	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.	
30.	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	Стопы и руки	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба, ходьба с	

				заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.	
31.	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	Различные положения рук	<u>Укрепление мышц плечевого пояса.</u> Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.	
32.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	Прыжки	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.	
33.	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	2	Прямая линия	<u>Развитие Вестибулярного аппарата.</u> Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка.	

				Релаксация.	
--	--	--	--	-------------	--

2с класс

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
1 четверть 9 часов					
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	Прямая спина	<u>Вводный урок.</u> Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков,

					последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	Осанка	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: *Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	Брюшной пресс	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.	Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры: *Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры,

					физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	Оздоровительная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	Стопы	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	Плечевой пояс	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ	

				№2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	Тазовый пояс	Укрепление <u>мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	Позвоночник	Укрепление <u>боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	Вестибулярный аппарат	Развитие <u>вестибулярного аппарата.</u> Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной	

				осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	
2 четверть 7 часов					
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	Закаливание	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	Глазомер	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	Мышцы	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной	

				осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Позвоночник	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.	
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Мяч	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1		<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1		<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые	

				упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.	
--	--	--	--	--	--

3 четверть 10 часов					
17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	Мелкая моторика	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.	
18.	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Гимнастический мяч	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.	
19.	Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Зарядка	Укрепление мышц брюшного пресса.	

	Упражнения с гимнастическим мячом.			Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.	
20.	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	Дыхательная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
21.	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	Лазание	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.	
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	Перелезание	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого	

				пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.	
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1	Ходьба с заданиями	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	
24.	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка. Релаксация.	
25.	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Гимнастическая палка	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина».	

				Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.	
26.	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	Спина	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	

4 четверть 8 часов					
27.	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	Равновесие	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релаксация.	
28.	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	Тренажёр	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц	

				спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
29.	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	Ровная спина	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.	
30.	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	Бег с заданиями	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.	
31.	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	Стопы и руки	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах.	

				Самовытяжка. Релаксация.	
32.	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	Различные положения рук	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.	
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	Прыжки	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.	
34.	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенки.	1	Прямая линия	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.	

3с класс

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
1 четверть 9 часов					
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	Прямая спина	Вводный урок. Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: *Освоение доступных

				осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. *Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	Осанка	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, поправка осанки.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: *Умение определять свое самочувствие в связи с физической

					нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	Брюшной пресс	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.	Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры: *Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	Оздоровительная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	Стопы	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной	

				осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	Плечевой пояс	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	Тазовый пояс	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	Позвоночник	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим	

				гимнастическим мячом . Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	Вестибулярный аппарат	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	
2 четверть 7 часов					
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	Закаливание	Оздоровительная гимнастика. Беседа: «Гигиена и закаливание – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	Глазомер	Укрепление мышц спины. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».Самовытяжка.	

				Релаксация.	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	Мышцы	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Позвоночник	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.	
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Мяч	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1		Профилактика и коррекция стоп. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка.	

				Проверка осанки.	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1		Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.	

3 четверть 10 часов					
17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	Мелкая моторика	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.	
18.	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Гимнастический мяч	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки».	

				Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.	
19.	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Зарядка	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.	
20.	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	Дыхательная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
21.	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	Лазание	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.	
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления	1	Перелезание	Развитие и укрепление плечевого пояса.	

	плечевого пояса.			Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.	
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1	Ходьба заданиями с	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	
24.	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.	
25.	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Гимнастическая палка	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками.	

				Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.	
26.	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	Спина	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	

4 четверть 8 часов

4 четверть 8 часов					
27.	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	Равновесие	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.	
28.	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	Тренажёр	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче.	

				Самовытяжка. Релаксация.	
29.	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	Ровная спина	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.	
30.	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	Бег с заданиями	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.	
31.	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	Стопы и руки	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.	
32.	Укрепление мышц плечевого	1	Различные	Укрепление мышц плечевого	

	пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		положения рук	пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.	
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	Прыжки	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.	
34.	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1	Прямая линия	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.	

4с класс

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	Прямая спина	<u>Вводный урок.</u> Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков,

					последовательности движений с помощью учителя, развитие координации *Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. *Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	Осанка	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: *Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.

3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	Брюшной пресс	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.	Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры: *Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	Оздоровительная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	Стопы	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ №2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	

6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	Плечевой пояс	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	Тазовый пояс	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	Позвоночник	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	Вестибулярный аппарат	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	Закаливание	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Беседа: «Гигиена и закаливание – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику.	

				Самовытяжка. Релаксация.	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	Глазомер	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	Мышцы	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Позвоночник	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.	
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	Мяч	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1		<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой	1		<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и	

	форме у стены и полу			полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.	
--	----------------------	--	--	---	--

3 четверть 10 часов

17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	Мелкая моторика	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.	
18.	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Гимнастический мяч	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.	
19.	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Зарядка	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	

				Самовытяжка. Релаксация.	
20.	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	Дыхательная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
21.	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	Лазание	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.	
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	Перелезание	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение	

				«Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.	
23.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1	Ходьба с заданиями	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	
24.	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.	
25.	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Гимнастическая палка	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения	

				«Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.	
26.	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	Спина	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	

4 четверть 8 часов					
27.	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	Равновесие	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.	
28.	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	Тренажёр	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц	

				спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
29.	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	Ровная спина	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.	
30.	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	Бег с заданиями	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.	
31.	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	Стопы и руки	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина».	

				Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.	
32.	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	Различные положения рук	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.	
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	Прыжки	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.	
34.	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1	Прямая линия	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.	