

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
научно-методического совета  
Протокол № 1 от « 21 » 08. 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор школы  
Г.Ф. Акимкина  
Приказ № 142-ОД от « 28 » 08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по коррекционно-развивающему курсу

«Двигательное развитие»

для 1 (дополнительного) - 12 классов

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена учителем

Лихолетовой Светланой Станиславовной,

высшая квалификационная категория

## **Пояснительная записка.**

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (2 вариант), реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Целью** является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### **Основные 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.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства, детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Целенаправленное развитие движений осуществляется на специально организованных занятиях, которые проводятся учителем адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой патологических состояний. В ходе работы снижается активность патологических рефлексов, обеспечивается максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений.

Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при необходимости при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима (формы ДЦП). Такая работа организуется в комнате для спортивных игр, 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.

Занятия по предмету «Двигательное развитие» проводятся 2 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

Наполняемость класса/группы обучающихся по 2 варианту АООП должна быть до пяти человек.

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Программа относится к коррекционно-развивающей области учебного плана. На изучение материала программы предусмотрено 2 ч в неделю.

Объём учебного времени, отводимого на изучение «Двигательное развитие» с 1-го (дополнительного) по 12-й класс – 2 часа в неделю.

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1 (дополнительный) -1 класс	16 час.	16 час.	18 час.	16 час.	66 час.
2-12 класс	16 час.	16 час.	20 час.	16 час.	68 час.

### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

### **Система оценки планируемых результатов.**

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Освоение АООП образования (2 вариант) предполагает достижение обучающимися следующих результатов: жизненных компетенций, базовых учебных действий, возможных предметных результатов.

**Текущая аттестация** обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП (вариант 2) ГОКУ СКШ.

**Промежуточная (годовая) аттестация** представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

**Предметом итоговой оценки** освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения.

**Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:**

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

### **Личностные результаты (жизненные компетенции) освоения АООП включают:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Оценка личностных результатов (жизненных компетенций)**

0 баллов – нет продвижения;

- 1 балл – минимальное продвижение;
- 2 балла – среднее продвижение;
- 3 балла – значительное продвижение.

Критерии и индикаторы оценки задач развития жизненных компетенций представлены в АООП образования (2 вариант) ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска.

### **Базовые учебные действия**

#### 1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми и сверстниками

- спокойное пребывание в новой среде
- перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта
- принятие контакта, инициированного взрослым
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса
- ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса
- планирование учебного дня
- ориентация в расписании дня (последовательности событий/занятий, очередности действий)
- следование расписанию дня

#### 2. Формирование учебного поведения

- поддержание правильной позы
- направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание
- подражание простым движениям и действиям с предметами
- выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.)
- принятие помощи взрослого
- использование по назначению учебных материалов
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию)
- выполнение действий с предметами (по подражанию)
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу)
- выполнение простых действий с предметами (по образцу)
- выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу)
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии
- принятие помощи учителя на групповом занятии

#### 3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками

- выполнение задания полностью (от начала до конца)
- выполнение задания с заданными качественными параметрами

#### 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **Оценка БУД осуществляется в балльном выражении:**

Балл	Показатель
0 баллов	действие вызывает негативную реакцию, действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем,
1 балл	действие вызывает нейтральную и/или положительную реакцию; действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в

	процесс выполнения вместе с учителем,
2 балла	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, требуется оказание помощи
3 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5 баллов	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
6 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

### Предметные результаты

При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

Обучение проводится без балльного оценивания предметных знаний обучающихся и домашних заданий. Уровни самостоятельности при выполнении заданий, внесенных в СИПР:

- не выполняет задание	-
- выполняет задание со значительной помощью	зп
- выполняет задание с частичной помощью	чп
- выполняет задание по подражанию	п
- выполняет задание по образцу	о
- выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки	сш
- выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	+

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

- реакции на воздействие:

- негативная реакция	нг
- нейтральная реакция	нр
- положительная реакция	пр

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния, обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий и др.

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

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области создает основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

### Содержание коррекционного курса

Программа коррекционно- развивающего курса «Двигательное развитие» включает 2 раздела: «Двигательные действия» и «Физическая подготовка»

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **пропедевтический уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;

-**базовый уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

### **I.Раздел. Двигательные действия**

**Цель:** Обучение способности контролировать и управлять своим телом.

-Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя

-Выполнение движений головой

-Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»

-Выполнение движений пальцами рук

-Круговые движения кистью

-Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.

-Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»

-Выполнение движений плечами

-Опора на предплечья, на кисти рук

-Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)

-Повороты туловища вправо (влево)

-Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину

-Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

-Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)

-Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)

-Вставание на четвереньки

-Ползание на животе (на четвереньках)

-Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»

-Вставание на колени из положения «сидя на пятках»

-Приседание

-Стояние на коленях

-Ходьба на коленях

-Вставание из положения «стоя на коленях»

-Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры

-Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке

-Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, - поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед

-Отход от стены с сохранением правильной осанки

-Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад

-Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения

## **II. Физическая подготовка.**

**Цель:** способствовать развитию физических способностей.

- Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры)
- Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)
- Ходьба по доске, лежащей на полу
- Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия
- Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе
- Ходьба с изменением темпа (направления движения)
- Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе
- Бег с изменением темпа, направления движения
- Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)
- Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево))
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в высоту на батуте
- Прыжки в глубину
- Ползание на животе, на четвереньках
- Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках
- Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату
- Перелезание через препятствия
- Катание мяча (руками, ногами)
- Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)
- Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой)
- Броски мяча на дальность
- Метание в цель
- Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой)
- Ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега)
- Перенос груза

Программа учебного предмета позволяет строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

### **Перечень возможных задач.**

Выбор образовательных задач определяется для каждого конкретного обучающегося с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

### **Оценочные материалы**

Эффективность обучения отслеживается по диагностическим критериям, главным инструментом которого является наблюдение за индивидуальной способностью к усвоению навыков (сентябрь- май). Навыки ЗОЖ, техника безопасности, развитие двигательных способностей, развитие физических способностей, навыки самостоятельного носового дыхания.( Приложение 1)

**тематическое планирование**

**1 (дополнительный) класс.**

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>І четверть</b> Раздел. Двигательные действия			
1.	Движения головой.	<p>Удержание головы в положениях лежа на спине, на животе, на правом левом боку;</p> <p>удержание головы в положениях сидя у стены, сидя без опоры.</p> <p>Наклоны головы вперед в исходное положение, в правую левую сторону, вверх в низ в сторону на ориентиры.</p> <p>Дых. упр.: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами, наклонами головы.</p>	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Постукивание пальцев правой, левой руки</p> <p>Выполнение хлопков, постукивание «кулачками» друг о друга (в положении тела: лежа, сидя, стоя).</p> <p>Движения кистью рук: одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, круговые движения прямых ладоней (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе).</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге на носках).</p> <p>Выполнение движений плечами: поочерёдное, одновременное поднятие;</p> <p>опора на предплечья, на кисти рук (в положении тела: лежа на животе, стоя на четвереньках, в лазании на четвереньках).</p>	10
			Итого:16
<b>ІІ четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны туловища вперед из положения сидя у стены, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с положением рук на поясе.</p> <p>Повороты туловища вправо (влево) из положения сидя на полу, стоя в основной стойке.</p>	8



		<p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину; переход из положения «лежа» в положение «сидя» через сторону с упором на руки.</p> <p>Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами туловища вправо (влево).</p>	
4	Приседание.	<p>Полуприсяд- «пружинка».</p> <p>Приседание и вставание с гимнастической лавочки и с опорой на гимнастическую лавочку руками.</p>	2
5	Движения ногами.	<p>Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону лежа на спине.</p> <p>Высокое поднимание колен в основной стойке, в ходьбе.</p> <p>Поочередные, одновременные движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения из положения сидя у стены, сидя на гимнастической скамье, сидя на полу.</p>	6
			Итого:16
<p><b>III четверть</b> Раздел. Физическая подготовка</p>			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	<p>Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).</p> <p>Ходьба по канату на полу с изменением положений стоп.</p> <p>Ходьба с изменением положений стоп по разметке на полу.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>Бег на носках.</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе перешагивание; обход и оббегание ориентира.</p>	10
7	Прыжки.	<p>Прыгание на двух ногах на месте.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>	4

		Прыжки в высоту на батуте. Прыжки в глубину.	
8	Ползание.	Вставание на четвереньки, ползание на четвереньках.  Ползание на животе.  Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	4
			Итого:18
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча.	Прокатывание мяча в парах, в кругу.  Прокатывание в заданном направлении, в обозначенное место.  Бросание мяча двумя руками от уровня колен и ловля мяча на уровне колен.  Броски мяча двумя руками на дальность.  Метание в цель малого мяча ведущей рукой.	12
10	Перенос груза.	Правила и способы переноса предметов одежды, обуви физкультурной формы в вещевом мешке.  Правила и способ переноса предметов правильной формы куба, прямоугольника.	4
			Итого:16
			Всего:66

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>I четверть</b> Раздел. Двигательные действия			
1.	Движения головой.	Удержание головы в положениях лежа на спине, на животе, на правом левом боку.  Удержание головы в положениях сидя у стены и сидя без опоры.  Наклоны головы вперед в исходное положение, в правую левую сторону, вверх в низ в сторону на ориентиры.	

		<p>Дых. упр.: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами, наклонами головы.</p> <p>Удержание головы в положениях стоя (с мешочком).</p> <p>Удержание головы в ходьбе ровным шагом (с мешочком) в заданном направлении.</p>	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Постукивание пальцев правой, левой руки выполнение хлопков, постукивание «кулачками» друг о друга (в положении тела: лежа, сидя, стоя).</p> <p>Выполнение движений пальцами рук: одновременное и поочерёдное сжатие и разжимание пальцев рук (положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе).</p> <p>Движения кистью рук: одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, круговые движения прямых ладоней (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе).</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге на носках).</p> <p>Выполнение движений плечами: поочерёдное, одновременное поднимание; круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; опора на предплечья, на кисти рук (в положении тела: лежа на животе, стоя на четвереньках, в лазании на четвереньках).</p>	10
			Итого:16
<b>II четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны туловища вперед из положения сидя у стены, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с положением рук (прямые вдоль туловища, на поясе, руки вверх, руки в стороны; повороты туловища вправо (влево) из положения сидя на полу, стоя на коленях, стоя в основной стойке.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину; переход из положения «лежа» в положение «сидя» через сторону с упором на руки.</p>	7

		<p>Изменение позы в положении сидя на гимнастической скамье: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p> <p>Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами туловища вправо (влево).</p>	
4	Приседание.	<p>Полуприсяд- «пружинка»;</p> <p>приседание и вставание с гимнастической лавочки и с опором на гимнастическую лавочку руками.</p> <p>Приседание с опором спиной на стену;</p> <p>приседание с опорой на две руки у гимнастической стенки.</p>	3
5	Движения ногами.	<p>Отход от стены с сохранением правильной осанки; выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону (лежа на спине, с опорой руками у стены, без опоры).</p> <p>Высокое поднимание колен в основной стойке, в ходьбе, в беге на месте.</p> <p>Поочередные, одновременные движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения из положения сидя у стены, сидя на гимнастической скамье, сидя на полу, стоя в основной стойке.</p>	6
			Итого:16
<p><b>III четверть</b> Раздел. Физическая подготовка</p>			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	<p>Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны);</p> <p>ходьба по канату на полу с изменением положений стоп.</p> <p>Ходьба с изменением положений стоп по разметке на полу;</p> <p>ходьба по массажным дорожкам;</p> <p>бег на носках.</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу;</p> <p>бег в умеренном, медленном темпе.</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе перешагивание;</p> <p>обход и оббегание ориентира.</p>	7
7	Прыжки.	<p>Прыгание на двух ногах на месте;</p> <p>прыжки в длину с места.</p>	

		Прыжки в высоту на батуте; прыжки ноги вместе- ноги врозь на месте.  Прыжки в глубину.	5
8	Ползание	Вставание на четвереньки, ползание на четвереньках; ползание на животе.  Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.  Лазание по гимнастической скамье на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками;	6
			Итого:18
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча.	Прокатывание мяча в парах, в кругу; прокатывание в заданном направлении, в обозначенное место.  Бросание и ловля мяча двумя руками от уровня колен.  Бросание и ловля мяча двумя руками от груди двумя руками.  Броски мяча двумя руками на дальность.  Метание в цель малого мяча ведущей рукой.	10
10	Перенос груза.	Правила и способы переноса: предметов одежды, обуви физкультурной формы в вещевом мешке; портфеля.  Правила и способ переноса предметов правильной формы куба, прямоугольника.  Правила и способ переноса спортивного инвентаря разной формы и фактуры.	6
			Итого:16
			Всего:66

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>I четверть</b> Раздел. Двигательные действия			

1.	Движения головой.	<p>Удержание головы в положениях лежа на спине, на животе, на правом левом боку, сидя;</p> <p>Наклоны головы вперед в исходное положение, в правую левую сторону, вверх в низ в сторону на ориентиры;</p> <p>дых. упр.: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами, наклонами головы;</p> <p>Удержание головы в положениях стоя (с мешочком);</p> <p>удержание головы в ходьбе ровным шагом (с мешочком) в заданном направлении с разворотом в обратную сторону.</p>	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Постукивание пальцев правой, левой руки;</p> <p>выполнение хлопков, постукивание «кулачками» друг о друга (в положении тела: лежа, сидя, стоя);</p> <p>выполнение движений пальцами рук: одновременное и поочерёдное сжимание и разжимание пальцев рук (положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе).</p> <p>Движения кистью рук: одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, круговые движения прямых ладоней (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе).</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге на носках);</p> <p>выполнение движений плечами: поочерёдное, одновременное поднимание;</p> <p>круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Опора на предплечья, на кисти рук (в положении тела: лежа на животе, стоя на четвереньках, в лазании на четвереньках).</p>	10
			Итого:16
<b>II четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны туловища вперед из положения сидя у стены, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с положением рук (прямые вдоль туловища, на поясе, руки вверх, руки в стороны);</p> <p>повороты туловища вправо (влево) из положения сидя на полу, стоя на коленях, стоя в основной стойке.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину;</p>	

		<p>переход из положения «лежа» в положение «сидя» через сторону с упором на руки.</p> <p>Изменение позы в положении сидя на гимнастической скамье: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p> <p>Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами туловища вправо (влево).</p>	7
4	Приседание.	<p>Полуприсяд- «пружинка»;</p> <p>приседание и вставание с гимнастической лавочки и с опорой на гимнастическую лавочку руками.</p> <p>Приседание с опорой спиной на стену;</p> <p>приседание с опорой рук (двумя, правой, левой) у гимнастической стенки лицом к стенке, боком правым, левым.</p>	3
5	Движения ногами.	<p>Отход от стены с сохранением правильной осанки;</p> <p>выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону (лежа на спине, с опорой руками у стены, без опоры, стоя в основной стойке);</p> <p>Высокое поднимание колен в основной стойке, в ходьбе, в беге на месте, в беге по границам зала;</p> <p>Поочередные, одновременные движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения из положения сидя у стены, сидя на гимнастической скамье, сидя на полу, стоя в основной стойке, лежа на спине, на животе.</p>	6
			Итого:16
<b>III четверть</b>			
Раздел. Физическая подготовка			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	<p>Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны); Бег на носках.</p> <p>Ходьба по канату, по разметке на полу, по массажным дорожкам с изменением положений стоп; Бег в умеренном, медленном темпе.</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу;</p> <p>ходьба в умеренном темпе;</p> <p>ходьба, бег с изменением направления движения «стайкой», друг за другом, по кругу.</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе перешагивание;</p> <p>обход и оббегание ориентира.</p>	7
7	Прыжки.	Прыгание на двух ногах на месте, прыжки в длину с места.	

		<p>Прыжки в высоту на батуте; ноги вместе- ноги врозь на месте; прыжки в глубину.</p> <p>Прыжки на двух ногах в правую, левую сторону; перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.</p>	6
8	Ползание.	<p>Вставание на четвереньки, ползание на четвереньках; ползание на животе; вперед и в обратную сторону с поворотом.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках вперед и в обратную сторону с поворотом.</p> <p>Подлезание боком через сторону (в обруч).</p> <p>Лазание по гимнастической скамье на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p>	7
			Итого:20
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча.	<p>Прокатывание мяча руками, стопами ног в парах, в кругу, в заданном направлении, в обозначенное место.</p> <p>Бросание и ловля мяча двумя руками от уровня колен, от груди двумя руками, из- за головы.</p> <p>Броски мяча двумя руками о пол и ловля мяча после отскока.</p> <p>Броски мяча на дальность; метание в цель малого мяча ведущей рукой.</p>	11
10	Перенос груза.	<p>Правила и способы переноса: предметов одежды, обуви физкультурной формы в вещевом мешке; Портфеля.</p> <p>Правила и способ переноса и передачи из рук в руки предметов правильной формы куба, прямоугольника.</p> <p>Правила и способ переноса и передачи из рук в руки спортивного инвентаря разной формы и фактуры.</p>	5
			Итого:16
			Всего:68



3 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>I четверть</b> Раздел. Двигательные действия			
1.	Движения головой.	<p>Удержание головы в положениях лежа на спине, на животе, на правом левом боку, сидя;                      наклоны головы вперед в исходное положение, в правую левую сторону, вверх в низ в сторону на ориентиры;                      дых. упр.: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетании с поворотами, наклонами головы.</p> <p>Удержание головы в (с мешочком) стоя, в ходьбе ровным шагом, на носках в заданном направлении с разворотом в обратную сторону;                      удержание головы в ходьбе по ребристой доске.</p>	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Выполнение движений пальцами рук:                      одновременное и поочерёдное сжимание и разжимание пальцев рук (положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе); постукивание пальцев правой, левой руки; выполнение хлопков, постукивание «кулачками» друг о друга (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе на месте с согласованием движений рук и ног, в ходьбе друг за другом).</p> <p>Движения кистью рук: одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, круговые движения прямых ладоней (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге в рассыпную).</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге на носках, в рассыпную).</p> <p>Выполнение движений плечами: поочерёдное, одновременное поднимание;                      круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» вперед, назад;                      поднимание и опускание плеч и предплечий в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Опора на предплечья, на кисти рук (в положении тела: лежа на животе, стоя на четвереньках, в лазании на четвереньках);</p>	10

			Итого:16
<b>II четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны туловища вперед из положения сидя у стены, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с положением рук и повороты туловища вправо (влево) из положения сидя на полу, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с изменение положений ног (ноги вместе, ноги шире плеч);</p> <p>дых. упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в сочетание с поворотами туловища вправо (влево).</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину; переход из положения «лежа» в положение «сидя» через сторону с упором на руки.</p> <p>Изменение позы в положении сидя (фронтально, скамья между ног) на гимнастической скамье: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево);</p>	6
4	Приседание.	<p>Полуприсяд- «пружинка»;</p> <p>приседание и вставание с гимнастической лавочки без и с опорой на гимнастическую лавочку руками.</p> <p>Приседание с опором спиной на стену; приседание с опорой рук (двумя, правой, левой) у гимнастической стенки лицом к стенке, боком правым, левым;</p> <p>поочередное приседание в парах.</p>	4
5	Движения ногами.	<p>Отход от стены с сохранением правильной осанки; выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону в разных исходных положениях;</p> <p>попеременное вращение ног от бедра (лежа на спине, с опорой рук у гимнастической стенки).</p> <p>Высокое поднимание колен в основной стойке, в ходьбе, в беге на месте, в беге по границам зала; сгибание, разгибание ног в положении лежа на спине, на животе.</p> <p>Поочередные, одновременные движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения из положения сидя у стены, сидя на гимнастической скамье, сидя на полу, стоя в основной стойке, лежа на спине, на животе.</p>	6
			Итого:16
<b>III четверть</b>			
Раздел. Физическая подготовка			

6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	<p>Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны); Бег в умеренном, медленном темпе.</p> <p>Ходьба по канату, по разметке на полу, по массажным дорожкам с изменением положений стоп; Бег на носках; бег с захлестыванием голени;</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. ходьба в умеренном темпе; ходьба, бег с изменением направления движения «стайкой», друг за другом, по кругу.</p> <p>Ходьба приставным шагом носок к пятке, боковым приставным шагом.</p> <p>преодоление препятствий при ходьбе перешагивание; обход и оббегание ориентира.</p>	8
7	Прыжки.	<p>Прыгание на двух ногах на месте; прыжки на двух ногах в правую, левую сторону; перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед; прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в высоту на батуте ноги вместе- ноги врозь на месте, поочередно правой - левой, «вперед - назад»;</p> <p>прыжки в глубину.</p>	4
8	Ползание.	<p>Вставание на четвереньки, ползание на четвереньках; ползание на животе; вперед и в обратную сторону с поворотом.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках вперед и в обратную сторону с поворотом; подлезание боком «через сторону» (в обруч).</p> <p>Лазание по гимнастической скамье на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.</p>	8
			Итого:20
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча.	<p>Прокатывание мяча руками, стопами ног в парах, в кругу, в заданном направлении, в обозначенное место.</p> <p>Бросание и ловля мяча двумя руками на уровне колен, от груди двумя руками, из- за головы; бросание мяча правой, левой рукой от груди, от уровня колен, из-за головы и ловля мяча.</p>	10

		Метание в цель малого мяча правой, левой рукой. броски мяча двумя и одной рукой на дальность.  Броски и ловля мяча в парах, в кругу; броски мяча двумя руками о пол и ловля мяча после отскока.	
10	Перенос груза.	Правила и способы переноса: предметов одежды, обуви физкультурной формы в вещевом мешке; Портфеля. Правила и способ переноса и передачи из рук в руки спортивного инвентаря разной формы и фактуры. Правила и способ переноса предметов с одной и двумя ручками.	6
			Итого:16
			Всего:68

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>I четверть</b> Раздел. Двигательные действия			
1.	Движения головой.	Удержание головы в согласовании с дыхательными упражнениями в положениях лежа на спине, на животе, на правом левом боку, сидя без опоры со спины в положении ноги прямые, руки вверх; наклоны головы вперед в исходное положение, в правую левую сторону, вверх в низ, в сторону на ориентиры; дых. упражнения в сочетании с поворотами, наклонами головы.  Удержание головы в (с мешочком) в стойке «пятка к носку- руки в стороны», в ходьбе ровным шагом, на носках в заданном направлении с разворотом в обратную сторону.  Удержание головы в ходьбе по ребристой доске (с мешочком); удержание головы в беге на носочках (с изменяем положений рук- «руки на поясе, руки за спиной»)	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	Выполнение разнообразных движений пальцами рук в положении тела (лежа, сидя, стоя, в ходьбе); выполнение хлопков с согласованием движений рук и ног (в ходьбе друг за другом, в наклонах, поворотах и приседаниях); круговые и волнообразные движения кистями рук- «пальцы в замок» (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе); одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону,	10

		<p>круговые движения прямых ладоней (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге на носках).</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» (в положении тела: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, в беге на носках, в рассыпную, в беге медленным темпе, вращении во круг себя).</p> <p>Выполнение движений плечами: поочередное, одновременное поднятие; круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» вперед, назад; поднятие и опускание плеч и предплечий в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Поочередное и одновременное вращение предплечьями перед грудью; опора на предплечья, на кисти рук (в положении тела: лежа на животе, стоя на четвереньках, в лазании на четвереньках).</p>	
			Итого:16
<b>II четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны туловища вперед из положения сидя у стены, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с положением рук и повороты туловища вправо (влево) из положения сидя на полу, стоя на коленях, стоя в основной стойке, с изменение положений ног (ноги вместе, ноги шире плеч); Согласование движений: дых. упражнения с поворотами и наклонами туловища.</p> <p>Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину (перекаты в правую, в левую сторону); переход из положения «лежа» в положение «сидя» (через сторону с упором на руки); поднимания туловища без упора на руки, колени согнуты).</p> <p>Изменение позы в положении сидя (фронтально, скамья между ног) на гимнастической скамье: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).</p>	8
4	Приседание.	<p>Полуприсяд- «пружинка»; приседание с опором спиной на стену; приседание с опорой рук (двумя, правой, левой) у гимнастической стенки лицом к стенке, боком правым, левым.</p> <p>Поочередное приседание в парах; приседание в полной амплитуде- стопа полностью</p>	2

		на полу, руки прямые перед собой.	
5	Движения ногами.	<p>Отход от стены с сохранением правильной осанки; выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону в разных исходных положениях; попеременное вращение ног от бедра (лежа на спине, с опорой рук у гимнастической стенки).</p> <p>Высокое поднимание колен в основной стойке, в ходьбе, в беге на месте, в беге по границам зала; сгибание, разгибание ног в положении лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.</p> <p>Поочередные, одновременные движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения из разных исходных положений; «ходьба» на ягодицах, сидя на полу вперед –назад; Поднимание двумя ногами малого, среднего, большого мяча в положении сидя, лежа.</p>	6
			Итого:16
<b>III четверть</b>			
Раздел. Физическая подготовка			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	<p>Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны); Бег в умеренном, медленном темпе.</p> <p>Ходьба по канату, по разметке на полу, по массажным дорожкам; ходьба приставным шагом носок к пятке, боковым приставным шагом, с захлестыванием голени; боковой галопом, подскоки; бег между предметами.</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. ходьба в умеренном темпе; ходьба, бег с изменением направления движения «стайкой», друг за другом, по кругу.</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе перешагивание; обход и оббегание ориентира; чередование разных видов ходьбы с изменением положений стоп и разных видов беговых движений.</p>	7
7	Прыжки.	<p>Прыжки двух ног на месте, в правую, левую сторону, в длину с места; перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки в высоту на батуте ноги вместе- ноги врозь на месте, поочередно правой - левой, «вперед - назад»; прыжки в глубину.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте; чередование прыжков на одной ноге на двух на</p>	6

		месте;	
8	Ползание.	<p>Вставание на четвереньки, ползание на четвереньках, ползание на животе; вперед и в обратную сторону с поворотом.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках вперед и в обратную сторону с поворотом, подлезание боком «через сторону».</p> <p>Лазание по гимнастической скамье на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону; перелезание с гимнастической скамьи на гимнастическую лестницу;</p>	7
			Итого:20
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча, отбивание мяча	<p>Прокатывание мяча руками, стопами ног в заданном направлении, в обозначенное место. мяча в парах, в кругу, в заданном направлении, в обозначенное место.</p> <p>Бросание и ловля мяча двумя руками на уровне колен, от груди двумя руками, из- за головы; бросание мяча правой, левой рукой от груди, от уровня колен, из-за головы и ловля мяча.</p> <p>Метание в цель малого мяча правой, левой рукой; метание в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель;</p> <p>Броски мяча на дальность; броски и ловля мяча в парах, в кругу; броски мяча двумя руками о пол и ловля мяча после отскока в парах, в кругу; отбивание мяча от пола двумя руками.</p>	11
10	Перенос груза.	<p>Правила и способ переноса и передачи из рук в руки спортивного инвентаря разной формы и фактуры.</p> <p>Правила и способ переноса предметов: правильной формы; с одной и двумя ручками в парах.</p> <p>Правила и способы переноса и передачи предметов с жидкостью.</p>	5
			Итого:16
			Всего:68

**5 класс**

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>I четверть</b>			
Раздел. Двигательные действия			
1.	Движения головой.	<p>Удержание головы в согласовании с дыхательными упражнениями в разных исходных положениях; наклоны головы вперед, в правую левую сторону, вверх в низ, на ориентиры; дых. упражнения в сочетании с поворотами, наклонами головы.</p> <p>Удержание головы в (с мешочком) в разных видах ходьбы.</p> <p>Удержание головы в беге на носочках (с изменяем положений рук- «руки на поясе, руки за спиной»); согласование движений головы с движением рук ( покачивание, махи вверх в низ)</p>	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Выполнение разнообразных движений пальцами рук, хлопки в различных положениях тела и в двигательных действиях;</p> <p>круговые и волнообразные движения, одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, прямых ладоней и кулочков в согласовании с другими двигательными действиями.</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» в различных положениях тела и в двигательных действиях.</p> <p>Выполнение движений плечами в различных положениях тела и в двигательных действиях.</p> <p>Выполнение движений предплечьем и опора на предплечья, на кисти рук в различных положениях тела и в двигательных действиях.</p>	10
			Итого:16
<b>II четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны и повороты туловища в различных положениях тела и в двигательных действиях с согласованием правильного дыхания.</p> <p>Перекаты в сторону; переход из положения «лежа» в положение «сидя»; поднимания туловища без упора на руки, колени согнуты).</p> <p>Повороты, наклоны сидя рядом, друг за другом на гимнастической скамье, на полу с использованием спортивного инвентаря ( мячи, гим. палки) :</p>	8



4	Приседание.	Полуприсяд, приседание с опорой рук, поочередное приседание в парах.  Приседание в полной амплитуде; выпрыгивание из положения сидя на «корточках с опорой рук».	2
5	Движения ногами.	Выполнение движений стопами и пальцами ног в различных положениях тела и в двигательных действиях с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них.  Выполнение движений в бедре, в коленном суставе ног, в целом ногами в различных положениях тела и в двигательных действиях с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них.  «ходьба» на ягодицах, сидя на полу вперед –назад; поднимание двумя ногами малого, среднего, большого мяча в положении сидя, лежа.	6
			Итого:16
<b>III четверть</b>			
Раздел. Физическая подготовка			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	Ходьба с различным удержанием рук; ходьба по канату, по разметке на полу, по массажным дорожкам; челночный бег.  Ходьба и бег в сочетании с дыхательной гимнастикой.  Ходьба по ребристой доске; ходьба, бег с изменением направления и темпа движения друг за другом, по кругу, по границам зала.  Преодоление препятствий при ходьбе перешагивание «вперед лицом», «через сторону»; оббегание ориентира; чередование разных видов ходьбы с изменением положений стоп и различных видов беговых движений.	8
7	Прыжки.	Прыжки двух ног на месте, в правую, левую сторону, в длину с места; перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед, во круг себя.  Прыжки в высоту на батуте ноги вместе- ноги врозь на месте, поочередно правой - левой, «вперед – назад», во круг себя.  Прыжки на одной ноге на месте; чередование прыжков на одной ноге на двух на месте и с продвижением вперед.	5

8	Ползание.	<p>Ползание и подлезание под препятствия, через препятствия на животе, на четвереньках вперед и в обратную сторону с поворотом, подлезание боком «через сторону».</p> <p>Лазание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону; перелезание с гимнастической скамьи на гимнастическую лестницу;</p>	7
			Итого:20
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча, отбивание мяча.	<p>Прокатывание мяча стопами ног в заданном направлении, в обозначенное место. мяча в парах, в кругу, в заданном направлении, в обозначенное место.</p> <p>Бросание и ловля мяча двумя руками и одной рукой различными способами и в различных положениях тела, двигательных действиях с согласованием правильного дыхания.</p> <p>Метание в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель, в даль.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах, в кругу; броски мяча двумя руками о пол и ловля мяча после отскока в парах, в кругу; бросок мяча «накатом».</p> <p>Отбивание от пола и ведение мяча двумя руками в обозначенное место.</p>	12
10	Перенос груза.	<p>Правила и способ переноса предметов: правильной формы; с одной и двумя ручками в парах; правила и способы переноса и передачи предметов с жидкостью.</p> <p>Техника безопасности при переносе грузов на уроках физкультуры и в школе.</p>	4
			Итого:16
			Всего:16

#### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>I четверть</b>			
Раздел. Двигательные действия			

1.	Движения головой.	<p>Удержание головы в разных исходных положениях в разных видах двигательных действий; наклоны и повороты в сочетании с дыхательной гимнастикой и гимнастикой для глаз.</p> <p>Согласование движений головы с различными положениями тела и двигательными действиями.</p>	6
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Выполнение разнообразных движений пальчиковой гимнастики, хлопки в различных положениях тела и в двигательных действиях; круговые и волнообразные движения, одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, прямых ладоней и кулочков в согласовании с другими двигательными действиями в сочетании с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз.</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» в различных положениях тела и в двигательных действиях в сочетании с дыхательной гимнастикой.</p> <p>Выполнение движений плечами, предплечьем и опоры на предплечья, на кисти рук в различных положениях тела и в двигательных действиях в сочетании с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз.</p>	10
			Итого:16
<b>II четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны и повороты туловища в различных положениях тела и в двигательных действиях в сочетании с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз.</p> <p>Перекаты в сторону, из положения «лежа» на спине в положение «сидя»; поднимания туловища без упора на руки (колени согнуты); поднимание туловища на животе с опорой рук у гимнастической стенки.</p> <p>Повороты, наклоны сидя рядом, друг за другом на гимнастической скамье, на полу с использованием спортивного инвентаря (мячи, гим. палки).</p> <p>Повороты наклоны в ходьбе и в беге.</p>	8
4	Приседание.	<p>Полуприсяд, приседание с опорой рук, поочередное приседание в парах, в сочетании с дыхательной гимнастикой.</p> <p>Приседание в полной амплитуде; выпрыгивание из</p>	2

		положения сидя на «корточках с опорой рук и без нее».	
5	Движения ногами.	<p>Выполнение движений стопами и пальцами ног в различных положениях тела и в двигательных действиях с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них в сочетании с гимнастикой для глаз.</p> <p>Выполнение движений в бедре, в коленном суставе ног, в целом ногами в различных положениях тела и в двигательных действиях с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них; «выпады на правую, левую ногу» с опорой рук, в сочетании с дыхательной гимнастикой.</p> <p>«Ходьба» на ягодицах, сидя на полу вперед –назад; поднимание двумя ногами мяча в положении сидя, лежа; поднимание согнутых в коленях и прямых ног из положение виса на гимнастической стенке.</p>	6
			Итого:16
<b>III четверть</b>			
Раздел. Физическая подготовка			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	<p>Ходьба с различным удержанием рук; ходьба по канату, по разметке на полу, по массажным дорожкам; челночный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой.</p> <p>Ходьба по ребристой доске; ходьба, бег с изменением направления и темпа движения друг за другом, по кругу, по границам зала, «змейкой», «по диагонали через центр зала», с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них.</p> <p>Преодоление препятствий при ходьбе и в медленном беге; чередование разных видов ходьбы с изменением положений стоп и различных видов беговых движений.</p>	7
7	Прыжки.	<p>Прыжки двух ног на месте, в правую, левую сторону, в длину с места; перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед, во круг себя.</p> <p>Прыжки в высоту на батуте ноги вместе- ноги врозь на месте, поочередно правой - левой, «вперед – назад», во круг себя, на одной ноге.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте; чередование прыжков на одной ноге на двух на месте и с продвижением вперед.</p>	6
8	Ползание.	Ползание и подлезание под препятствия, через препятствия на животе, на четвереньках вперед и в	

		<p>обратную сторону с поворотом, подлезание боком «через сторону».</p> <p>Лазание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону; перелезание с гимнастической скамьи на гимнастическую лестницу.</p> <p>Лазание и подлезание с физкультурным инвентарём в руках и толкая перед собой или подтягивая за собой.</p>	7
			Итого:20
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча, отбивание мяча.	<p>Прокатывание мяча стопами ног вперед- назад на месте, вперед между стопами ног «впереди стоящего» и в заданном направлении, в обозначенное место; в парах с продвижением вперед, в кругу.</p> <p>Бросание и ловля мяча двумя руками и одной рукой различными способами и в различных положениях тела, двигательных действиях с согласованием правильного дыхания.</p> <p>Метание в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель, в даль.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах, в кругу; броски мяча двумя руками о пол и ловля мяча после отскока в парах, в кругу; бросок мяча «накатом»; бросок о стену и ловлей после отскока.</p> <p>Отбивание от пола и ведение мяча одной рукой и двумя руками в обозначенное место.</p>	11
10	Перенос груза.	<p>Правила и способ переноса предметов: правильной формы; с одной и двумя ручками в парах; правила и способы переноса и передачи предметов с жидкостью.</p> <p>Техника безопасности при переносе грузов на уроках физкультуры и в школе.</p> <p>Техника безопасности при переносе грузов на уроках физкультуры и в быту.</p>	5
			Итого:16
			Всего:68

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
<b>І четверть</b> Раздел. Двигательные действия			
1.	Движения головой.	<p>Удержание головы в разных исходных положениях в разных видах двигательных действий; наклоны и повороты в сочетании с дыхательной гимнастикой и гимнастикой для глаз, упражнения с элементами «еги».</p> <p>Согласование движений головы с различными положениями тела и двигательными действиями.</p>	7
2.	Движения руками и плечевым поясом.	<p>Выполнение разнообразных движений пальчиковой гимнастики, хлопки в различных положениях тела и в двигательных действиях; круговые и волнообразные движения, одновременные и поочерёдные махи вверх – вниз, в правую левую сторону, прямых ладоней и кулочков в согласовании с другими двигательными действиями в сочетании с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз, элементами «еги».</p> <p>Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» в различных положениях тела и в двигательных действиях в сочетании с дыхательной гимнастикой, элементами «еги».</p> <p>Выполнение движений плечами, предплечьем и опора на предплечья, на кисти рук в различных положениях тела и в двигательных действиях в сочетании с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз, элементами «еги».</p>	9
			Итого:16
<b>ІІ четверть</b>			
3	Повороты, наклоны туловища.	<p>Наклоны и повороты туловища в различных положениях тела и в двигательных действиях в сочетании с дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз, элементами «еги».</p> <p>Перекаты в сторону, из положения «лежа» на спине в положение «сидя»; поднимания туловища без упора на руки (колени согнуты); поднимание туловища на животе с опорой рук у гимнастической стенки.</p> <p>Повороты, наклоны сидя рядом, друг за другом на гимнастической скамье, на полу с использованием спортивного инвентаря (мячи, гим. Палки).</p> <p>Повороты наклоны в ходьбе и в беге; с</p>	8

		чередованием других видов движений.	
4	Приседание.	Полуприсяд, приседание с опорой рук, поочередное приседание в парах, в сочетании с дыхательной гимнастикой, элементами «еги».  Приседание в полной амплитуде; выпрыгивание из положения сидя на «корточках с опорой рук и без нее». Приседание с чередованием других видов движений.	3
5	Движения ногами.	Выполнение движений стопами и пальцами ног в различных положениях тела и в двигательных действиях с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них в сочетании с гимнастикой для глаз, элементами «еги».  Выполнение движений в бедре, в коленном суставе ног, в целом ногами в различных положениях тела и в двигательных действиях с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них; «выпады на правую, левую ногу» с опорой рук, в сочетании с дыхательной гимнастикой, элементами «еги».  Поднимание двумя ногами мяча в положении сидя, лежа; поднимание согнутых в коленях и прямых ног из положение виса на гимнастической стенке и с чередованием других видов движений.	5
			Итого:16
<b>III четверть</b>			
Раздел. Физическая подготовка			
6	Упражнения на формирование правильной осанки в ходьбе; бег.	Ходьба с различным удержанием рук; ходьба по канату, по разметке на полу, по массажным дорожкам; челночный бег.  Ходьба и бег в сочетании с дыхательной гимнастикой.  Ходьба по ребристой доске; ходьба, бег с изменением направления и темпа движения друг за другом, по кругу, по границам зала, «змейкой», «по диагонали через центр зала», с физкультурным инвентарем и атрибутами и без них.  Преодоление препятствий при ходьбе и в медленном беге; чередование разных видов ходьбы с изменением положений стоп и различных видов беговых и других движений.	8
7	Прыжки.	Прыжки двух ног на месте, в правую, левую сторону, в длину с места; перепрыгивание с одной ноги на другую на месте,	

		<p>с продвижением вперед, во круг себя.</p> <p>Прыжки в высоту на батуте ноги вместе- ноги врозь на месте, поочередно правой – левой, «вперед – назад», во круг себя, на одной ноге.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте; чередование прыжков на одной ноге на двух на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Отпрыгивание, перепрыгивание от мяча на месте в движении в перед.</p>	6
8	Ползание.	<p>Ползание и подлезание под препятствия, через препятствия на животе, на четвереньках вперед и в обратную сторон с поворотом, подлезание боком «через сторону».</p> <p>Лазание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону; перелезание с гимнастической скамьи на гимнастическую лестницу.</p> <p>Лазание и подлезание с физкультурным инвентарём в руках и толкая перед собой или подтягивая за собой.</p> <p>Лазание и подлезание с чередованием других видов движений.</p>	6
			Итого:20
<b>IV четверть</b>			
9	Прокатывание, броски мяча, отбивание мяча.	<p>Прокатывание мяча стопами ног вперед- назад на месте, вперед между стопами ног «впереди стоящего» и в заданном направлении, в обозначенное место; в кругу, в парах с продвижением вперед, в парах на заданном расстоянии.</p> <p>Бросание и ловля мяча двумя руками и одной рукой различными способами и в различных положениях тела, двигательных действиях с согласованием правильного дыхания.</p> <p>Метание в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель, в даль.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах, в кругу; броски мяча двумя руками о пол и ловля мяча после отскока в парах, в кругу; бросок мяча «накатом».</p> <p>Бросок о стену и ловлей после отскока; перепрыгивание после отскока мяча от стены.</p>	11



		Отбивание от пола и ведение мяча одной рукой и двумя руками в обозначенное место. Между предметами.	
10	Перенос груза.	Правила и способ переноса предметов: правильной формы; с одной и двумя ручками в парах; правила и способы переноса и передачи предметов с жидкостью.  Техника безопасности при переносе грузов на уроках физкультуры и в школе.  Техника безопасности при переносе грузов на уроках физкультуры и в быту.	5
			Итого:16
			Всего:68

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов	Дата
<b>I четверть</b>				
1	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале.	Инструктаж правил поведения в зале ЛФК. «Правильная осанка» (просмотр видео). Ответы на вопросы учителя о правилах ЗОЖ.	1	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов «Разминка»	Элементы общеразвивающих упражнений без предметов в сочетании с дыхательной гимнастикой. Выполнение упражнений (под музыкальное сопровождение) по словесной инструкции учителя	1	
3	Движения головы и туловища	Движения головой и туловища. Удержание головы в разных исходных положениях в разных видах двигательных действий. Наклоны и повороты в сочетании с дыхательной гимнастикой. Движения головы с различными положениями тела и двигательными действиями в сочетании с дыхательными упражнениями.	3	
4	Движения руками	«Пальчиковая гимнастика». Выполнение разнообразных движений пальчиковой гимнастики: «Два медведя», «Дружные ребята».	3	
Итого: 8 часов				
<b>II четверть</b>				
5	Общие развивающие	Общие развивающие упражнения со спортивным инвентарём (гимнастические палки, кегли, мячи	2	

	упражнения с предметами	среднего размера). Упражнения с гантелями.		
6	Упражнения с мячом.	Катание и прокатывание мяча в паре. Броски мяча разными способами в паре, кругу. Метание мяча в различные цели. Игровые упражнения «Снайпер», «Метко в цель», «Кидай-лови».	3	
7	Упражнения на равновесие.	Игровые упражнения: «По канату», «Пройди не урони». Упражнения с гимнастическими палками.	3	
<b>Итого: 8 часов</b>				
<b>III четверть</b>				
7	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей, «змейкой». Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Повороты наклоны в ходьбе и в беге. Полуприсяд, приседание с опорой рук, поочередное приседание в парах, в сочетании с дыхательной гимнастикой.	2	
8	Массаж, самомассаж	Элементарные упражнения самомассажа. Самомассаж рук, головы, ног с массажными мячиками. Игра «Ну-ка отними».	4	
9	Упражнения на гимнастических ковриках.	Игровые упражнения на гимнастических ковриках: «Кошка злая-добрая», «Лев и львёнок». Упражнения с мячом. Прокатывание мяча руками друг другу; в парах, в кругу.	2	
	Антистрессовая гимнастика	Элементарные упражнения антистрессовой гимнастики. «Гусеница» в сочетании с дыхательными упражнениями	2	
<b>Итого: 10 часов</b>				
<b>IV четверть</b>				
10	Корректирующая гимнастика на фитболл мячах	Упражнения на фитболл мячах под музыкальное сопровождение. «Весёлая прогулка», «Самолёт», «Паровоз», «Лошадки».	2	
11	Прыжки	Прыжки на скакалке вперёд, назад. Игровые упражнения «Рыбаки», «Часики». Прыжки через невысокие препятствия (кубики, гимнастические палки, мягкие модули.	2	
12	Лазание	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону друг за другом одновременно.	2	
14	Игры-эстафеты	Игры- эстафеты с метанием, бегом, прыжками, ловлей и бросками мечей	1	
<b>Итого: 7 часов</b>				
			<b>Всего</b>	<b>34 часа</b>

9 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	К-во часов
-------	------------	--	------------

<b>I четверть</b>			
1	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале.	Ответы на вопросы учителя о правилах ЗОЖ. Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. «Здоровая спина» (просмотр видео). Ответы на вопросы учителя. Выполнение упражнений по словесной инструкции учителя «Гимнастика» (под музыкальное сопровождение).	1
2-4	Дыхательные упражнения	Дыхание при ходьбе с имитацией и подражание животных. Дыхательные упражнения в образном оформлении (по подражанию, под хлопки, под счет).	3
5-6	Движения головы и туловища	Движения головой и туловища. Удержание головы в разных исходных положениях в разных видах двигательных действий. Наклоны и повороты в сочетании с дыхательной гимнастикой. Движения головы с различными положениями тела и двигательными действиями в сочетании с дыхательными упражнениями.	2
7-8	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника	Упражнения на фитбол мячах под музыкальное сопровождение. «Медведи», «Самолёт», «Рыбки», «Лошадки». Упражнения на ребристых досках, ортопедических ковриках.	2 <b>8 час.</b>
<b>II четверть</b>			
9-11	Строевые упражнения	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. Общие развивающие упражнения со спортивным инвентарём (гимнастические палки, кегли, мячи среднего размера). Упражнения с гантелями.	3
12-13	Дыхательные упражнения	Комплекс дыхательных упражнений. Развитие координационных способностей.	2
14-16	Упражнения для мышц спины	Упражнения для мышц спины путем складывания. Игровые упражнения: «Кошечка», «Слонёнок». Упражнения с гимнастическими палками. Приседания с предметами и без.	3 <b>8 час.</b>
<b>III четверть</b>			
17-18	Упражнения для мышц стоп.	Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки. Упражнения с мячами – ёжиками. Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Аист ходит по болоту».	2
19-22	Упражнения на развития координации движения.	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей. Ходьба на носках с закрытыми глазами. Игровые упражнения на гимнастических ковриках: «Кошка злая-добрая», «Лев и львёнок». Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	4
23-	Подвижные игры на	Упражнения с мячом. Прокатывание мяча	2

24	сохранение правильной осанки	руками друг другу; в парах, в кругу. Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку. Подвижная игра «Вот так позы», «Море волнуется», «Совушка».	
25-26	Лазание, ходьба по гимнастической скамейке	Лазанье по гимнастической скамье, стенке. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону друг за другом одновременно. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	2 <b>10 час.</b>
<b>IV четверть</b>			
27	Корректирующая гимнастика на фитболл мячах	Выполнение двигательных действий. Упражнения на фитболл мячах под музыкальное сопровождение. «Весёлая прогулка», «Самолёт», «Паровоз», «Лошадки».	1
28	Упражнения с мячами	Упражнения с малыми мячами разного диаметра. Броски мячей. Перекачивание мячей. Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры», «Волшебный мешочек».	1
29-30	Упражнения для развития координации движений.	Ходьба по залу с изменением направления. Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по команде учителя. Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	2
31-32	Прыжки	Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину. Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	2
33-34	Игры-эстафеты	Игры-эстафеты с метанием, бегом, прыжками, ловлей и бросками мячей.	2 <b>8 час.</b>
<b>Итого:</b>			<b>34 час.</b>

10 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	К-во часов
<b>I четверть</b>			
1	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале.	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. «Гигиена человека» (просмотр видео). «Разминка» (под музыкальное сопровождение). Ответы на вопросы учителя о правилах ЗОЖ.	1
2-4	Упражнения на развитие двигательной координации.	Упражнения с гимнастическими палками.	3

5-6	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника	Упражнения с гантелями. Упражнения на фитболл мячах под музыкальное сопровождение. «Самолёт», «Пчела», «Лошадки», «Львёнок». Упражнения на ортопедических ковриках.	2
7-8	Дыхательные упражнения	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях (по инструкции, изменение длительности дыхания).	2 <b>8 час.</b>
<b>II четверть</b>			
9-11	Упражнения для мышц спины, брюшного пресса.	Приседания.	3
12-13	Упражнения для мышц ног.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения с предметами и без них. Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.	2
14-16	Упражнения на развития координации движения.	Строевые упражнения. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	3 <b>8 час.</b>
<b>III четверть</b>			
17-18	Упражнения с различными предметами.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Упражнения с мячами – ёжиками. Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Аист ходит по болоту». Метание мяча из-за головы с места и на дальность.	2
19-22	Упражнения на формирование правильной осанки.	Упражнения на гимнастических ковриках. Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей. Ходьба на носках с закрытыми глазами. Игровые упражнения на гимнастических ковриках: «Кошка злая-добрая», «Лев и львёнок». Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	4
23-24	Профилактика плоскостопия	Упражнения направленные на профилактику плоскостопия (с предметами, без предметов). Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе. Упражнения с мячом. Прокатывание мяча руками друг другу; в парах, в кругу. Подвижная игра «Вот так позы», «Море волнуется», «Совушка».	2
25-26	Лазание, ходьба по гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. «Слушай сигнал», «Светофор», «Ручеек». «Точно в цель». Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону друг за другом одновременно. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	2 <b>10 час.</b>

<b>IV четверть</b>			
27	Антистрессовая гимнастика.	Выполнение двигательных действий. Игровые упражнения «Паровоз».	1
28	Гимнастика на фитболл мячах.	Упражнения на фитболл мячах под музыкальное сопровождение. «Весёлая прогулка», «Самолёт», «Паровоз», «Лошадки».	1
29-30	Упражнения с мячами	Упражнения с малыми мячами разного диаметра. Броски мячей. Перекатывание мячей. Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры», «Волшебный мешочек».	2
31-32	Прыжки	Прыжки различными способами. Прыжки в длину. Прыжки и перешагивание через гимнастическую скамейку. Прыжки на скакалке.	2
33-34	Игры-эстафеты с предметами	Игры- эстафеты с метанием, бегом, прыжками, ловлей и бросками мячей.	1 <b>8 час.</b>
<b>Итого:</b>			<b>34 час.</b>

11 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	К-во часов
<b>I четверть</b>			
1	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале.	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. «Закаливание» (просмотр видео). «Разминка» (под музыкальное сопровождение). Ответы на вопросы учителя о правилах ЗОЖ.	1
2-4	Строевые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Ходьба на коленях.	3
5-6	Сердечно- сосудистая система.	Сердечно- сосудистая система(презентация). Звуковая гимнастика «Кто ходит и летает». Упражнения на ортопедических ковриках.	2
7-8	Дыхательная система	Дыхательная система (презентация). Игровые упражнения «Дыхательная гимнастика маленьких волшебников».	2 <b>8 час.</b>
<b>II четверть</b>			
9-11	Формирование навыков правильной осанки	Приседания. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса. Игровые упражнения на гимнастических ковриках: «Кошка злая-добрая», «Лев и львёнок». Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку. Упражнения на гимнастических мячах на коррекцию осанки. Подвижные игры: «Лесоруб», «Автомобили», «Быстро в домик»	3
12-13	Самоконтроль, антистрессовая гимнастика,	Изучение элементарных правил самоконтроля, знакомство с анатомо-физиологическим строением опорно-двигательного аппарата.	2

	релаксация.	Значение физических упражнений для восстановления и укрепления здоровья (знакомство детей со сведениями по гигиене физических упражнений).	
14-16	Упражнения на развития координации движения.	Координация движений. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов(гимнастические палки, гантели, мячи, обручи). Упражнения для мышц спины плечевого пояса, на различные части тела в парах («Левые – правые»). Стоя спиной друг к другу.	3  <b>8 час.</b>
<b>III четверть</b>			
17-18	Тренировка вестибулярного аппарата.	Упражнение на равновесие на фитболл мячах. Упражнения на координацию движений. Игра «Кто быстрее?».	2
19-22	Элементы йоги «Йога для малышей».	Игровое упражнение «Цветок» (элементы йоги под музыку).	4
23-24	Коррекция и профилактика плоскостопия.	Игровые упражнения «Донеси, не урони!», «Сороконожка», с применением гимнастических палок.	2
25-26	Массаж, самомассаж	Приемы самомассажа. Применение приемов массажа и самомассажа (парами).	2 <b>10 час.</b>
<b>IV четверть</b>			
27	Антистрессовая гимнастика.	Выполнение двигательных действий. Упражнения в расслаблении. Игровые упражнения «Паровоз».	1
28	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	Игровые упражнения с мячом «Лови - бросай». «Покати обруч», «Большие ноги по дороге» (в группе, в парах).	1
29-30	Антистрессовая гимнастика.	Упражнения на релаксацию «Запахи весны», «Шум моря».	2
31-32	Подвижные игры на развитие физических качеств и закрепление навыков с использованием основных видов движений.	Подвижные игры: «Лягушки», «Перекасти поле»	2
33-34	Игры-эстафеты с предметами	Игры- эстафеты с метанием, бегом, прыжками, ловлей и бросками мячей. игра-эстафета «Догони-перегони».	1 <b>8 час.</b>
<b>Итого:</b>			<b>34 час.</b>

12 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	К-во часов
<b>I четверть</b>			
1	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале.	Правила техники безопасности и правил поведения в спортивном зале. «Чистота одежды и обуви в спортивном зале» (просмотр видео). «Разминка» (под музыкальное	1

		сопровождение).	
2-4	Активизация сердечно - сосудистой системы.	Звуковая гимнастика с применением фитболл - мячей «Антошка», «Я на солнышке лежу» (работа в парах). Игровые упражнения: «Замри», «Пойдём в гости».	3
5-6	Активизация дыхательной системы.	«Дыхательная гимнастика маленьких волшебников».	2
7-8	Формирование навыков правильной осанки.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с контролем дыхания.	2 <b>8 час.</b>
<b>II четверть</b>			
9-11	Самоконтроль, антистрессовая гимнастика, релаксация.	Гигиена физических упражнений. Правила самоконтроля. Дыхательные упражнения на релаксацию.	3
12-13	Улучшение координационных движений.	Упражнения с мячами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Упражнения на фитболл мячах. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов(гимнастические палки, гантели, мячи, обручи).	2
14-16	Тренировка вестибулярного аппарата.	Упражнение на равновесие на гимнастических мячах. Игровые упражнения «Самолёт», «Космонавты».	3 <b>8 час.</b>
<b>III четверть</b>			
17-18	Упражнения на координацию движений.	Упражнения на координацию движений. Игра «Кто быстрее?». Игровые упражнения «Кто быстрее?», «Пробеги, не упали». Упражнения на гимнастической скамейке (ползание, прохождения разными способами).	2
19-22	Игровые упражнения «Йога для малышей».	Игровое упражнение «Цветок» (элементы йоги под музыку). Элементы йоги под музыку «Прогулки в лесу».	4
23-24	Исправление деформаций опорно-двигательного аппарата.	Упражнения на фитболл мячах на коррекцию осанки: «Красивая спина», «Не урони», «Вода, земля, воздух».	2
25-26	Упражнения направленные на коррекцию и профилактику плоскостопия.	Игровые упражнения с предметами (палочки, гимнастические палки, массажные мячики, кегли). Игровые упражнения с применением гимнастических палок.	2 <b>10 час.</b>
<b>IV четверть</b>			
27	Антистрессовая гимнастика.	Игровые упражнения «Паровоз». Приёмы «Антистрессовой гимнастики». Упражнения на релаксацию.	1
28	Комплекс упражнений с мячом на голове для формирования правильной походки.	Игровые упражнения с мячом «Лови - бросай». «Покати обруч», «Большие ноги по дороге» (в группе, в парах).	1
29-30	Приемы самомассажа	Выполнение приёмов самомассажа (самостоятельно, в паре, в кругу) с	1



		применением массажных мячиков.	
31-32	«Школа мяча»	Упражнения с мячом. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	2
33-34	Подвижные игры на развитие физических качеств и закрепление навыков с использованием основных видов движений.	Подвижные игры: «Салки», «Светофор», «В два круга», «Вышибалы»	2
			<b>8 час.</b>
<b>Итого:</b>			<b>34 час.</b>

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебные пособия	Оборудование и оснащение	Количество
<p>Галанов А.С. Игры, которые лечат. Педагогическое общество России, 2005г.</p> <p>Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5- 6 лет. Москва «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001г.</p> <p>Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007г.</p> <p>Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. АСADEMIA, 2002г.</p> <p>Ловейко И.Д. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград «Медицина», 1988 г.</p> <p>Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р. Гатиатулин. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры. Издательство НЦ «ЭНАС» 2025 год.</p> <p>Обучение ребенка с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И .М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2010г.</p> <p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений.VIII вида: 1-4 классы. М.:</p>	<p>Зеркала настенные</p> <p>Напольное покрытие</p> <p>Бассейн сухой</p> <p>Батут</p> <p>Гимнастические коврики</p> <p>Мячи гимнастические массажные</p> <p>Фитболы</p> <p>Шведская стенка</p>	<p>9</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>4</p>

<p>Просвещение, 1999 г.  Яковлева О.М. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Авторская программа. 2002г.  И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии». Москва- Ставрополь «Илекса», «Народное образование» 20206 год.  Е.М. Лапицкая «Физкультура для детей» ООО 2Издательство «ЭКСМО»2009 г.  С.В. Попов «Валеология в школе и дома» Санкт- Петербург «Союз»1998 г.  З.А. Кокарева, В.Н. Малютин М.: АРКТИ 2010 г.</p>		
--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Оценочные материалы**

<u>Обозначение</u>	<u>Баллы</u>	<u>Характеристика</u>
<u>Нг</u>	<u>0</u>	Ребенок не выполняет действие, отмечается негативная реакция
<u>Нр</u>	<u>1</u>	Ребенок не выполняет действие, отмечается нейтральная реакция
<u>Пр</u>	<u>2</u>	Ребенок не выполняет действие, отмечается положительная реакция
<u>ЗП</u>	<u>3</u>	«выполняет действие со значительной физической помощью, действует с педагогом «рука в руке»
<u>Чп</u>	<u>4</u>	«выполняет действие с частичной физической помощью»
<u>П</u>	<u>5</u>	«выполняет задание по подражанию», глядя на педагога повторяет действие
<u>О</u>	<u>6</u>	«выполняет действие по образцу» (педагог предъявляет образец (инструкцию), ребенок самостоятельно воспроизводит алгоритм действия)
<u>Сш</u>	<u>7</u>	«выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки»
<u>±</u>	<u>8</u>	«выполняет действие самостоятельно без ошибок»