

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа села Батурино  
Асиновского района Томской области

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ – СОШ села Батурино  
Протокол № 18 от 27.12.2019г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ – СОШ села Батурино  
*Н.И. Чурилова*  
Приказ № 170а от 27.12.2019г.

Коррекционно-развивающая программа  
по курсу «**Двигательное развитие**»  
для детей с РАС (вариант 8.4)  
для обучающихся 1 – 4 классов

Составил учитель физической культуры Обеднин С.М.

I квалификационная категория

Батурино 2019г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика коррекционной программы	4
3. Место коррекционной программы в учебном плане	6
4. Ценностные ориентиры содержания коррекционной программы	7
5. Результаты освоения коррекционной программы	8
6. Содержание коррекционной программы	9
7. Тематическое планирование коррекционной программы с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	19
1 класс	19
2 класс	28
3 класс	38
4 класс	47
8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	56

## 1. Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая программа по курсу «Двигательное развитие» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ и от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 8.4);
- Приказ МОиН Российской Федерации от 28 декабря 2014 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Письмо МОиН Российской Федерации № 07-3517 от 19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528).

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.

**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.

Принципами построения занятий являются:

- 1) частая смена видов деятельности. Известно, что внимание детей с ОВЗ очень неустойчивое, кратковременное и привлекается только ярким внешним видом предметов. Поэтому при смене объектов и видов деятельности внимание ребёнка снова привлекается и это даёт возможность продуктивно продолжать занятие;
- 2) повторяемость программного материала. Школьникам с ОВЗ требуется значительно большее количество повторений, чем обычным детям. Занятия строятся так, что повторение одних и тех же заданий происходит в новых ситуациях на новых предметах. Это необходимо по двум причинам: первая - чтобы не пропадал интерес к занятиям; вторая - для формирования переноса полученных знаний и умений на новые объекты и ситуации.

Структура коррекционно-развивающей программы по курсу «Двигательное развитие» соответствует требованиям ФГОС начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (с РАС) (вариант 8.4).

## **2.Общая характеристика коррекционной программы**

В коррекционно-развивающей программе по курсу «Двигательное развитие» решаются специальные **задачи**, направленные на коррекцию двигательной деятельности и обогащения сенсомоторного опыта школьников и других необходимых потребностей обучающегося 1-4 класса с РАС:

- 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 коррекционного курса «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 Место коррекционной программы в учебном плане**

Коррекционно-развивающая программа составлена для обучающихся начальных классов с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), вариант 8.4.

Занятия проводятся во внеурочное время, за счет часов отводимых на внеурочную деятельность. Длительность проведения каждого занятия – 35-40 мин.

Оптимальное количество учеников в группе - 5-10 человек возраста 7-12 лет. Занятия могут проходить индивидуально.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 2 часа в неделю. Для 1 класса – 66 часов, 2 класса – 68 часов, 3 класса – 68 часов, 4 класса – 68 часов. Итого всего: 270 часов.

Коррекционный курс	Количество часов в неделю			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Двигательное развитие	2	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Коррекционный курс	Количество часов за год			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Двигательное развитие	66	68	68	68
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### 4. Ценностные ориентиры содержания коррекционной программы

Ценностные ориентиры коррекционного курса соответствуют основным требованиям ФГОС НОО:

- полноценное проживание ребенком школьного возраста, обогащение детского развития;
- сохранение здоровья и эмоционального благополучия, обеспечение физического развития каждого ребенка;
- создание благожелательной атмосферы, позволяющей растить воспитанников любознательными, добрыми, инициативными, стремящимися к самостоятельному творчеству;
- формирование психологических условий для развития общения, сотрудничества учителя и ученика;
- готовность к преодолению трудностей, устойчивости в достижении цели;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- укрепление физического, душевного, психологического, нравственного, личного здоровья, здоровый образ жизни.

Основные задачи реализации содержания:

- Формирование разнообразных моделей общения с постепенным сокращением дистанции взаимодействия с окружающими, возможных форм визуального и тактильного контакта, способности проникать в эмоциональный смысл ситуации общения.
- Формирование коммуникативных навыков, включая использование средств альтернативной коммуникации
- Мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и профилактика возможных двигательных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

## **5. Результаты освоения коррекционной программы**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися курса «Двигательное развитие» должно быть достижение личностных и метапредметных результатов.

*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.

*Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:*

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
  - планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
  - управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
  - формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
  - 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.

### **6. Содержание коррекционной программы**

Содержание коррекционно-развивающей программы по курсу «Двигательное развитие» для обучающихся с РАС (вариант 8.4) представлено следующими разделами:

- Коррекция и формирование правильной осанки,
- Формирование и укрепление мышечного корсета,
- Коррекция и развитие сенсорной системы,

- Развитие точности движений пространственной ориентировки.

**1 класс**

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Форма занятия	Количество часов	Количество часов	
				Теория	Практика
<b>1.</b>	<p><b>1.Укрепление мышц спины.</b></p> <p>1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».</p> <p>1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.</p> <p>1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.</p> <p>1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины.</p> <p>1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.</p> <p>1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».</p>	<p>- интегрированные уроки;</p> <p>- ситуативные практикумы;</p> <p>- практикум (игры со спортивным инвентарём);</p> <p>- физкультурные минутки;</p> <p>- подвижные игры.</p>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>2.</b>	<p><b>2.Укрепление мышц брюшного пресса</b></p> <p>2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».</p> <p>2.2.Упражнение с гимнастическим мячом.</p> <p>2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p>	<p>- интегрированные уроки;</p> <p>- ситуативные практикумы;</p> <p>- практикум (игры со спортивным инвентарём);</p> <p>- физкультурные минутки;</p> <p>- подвижные игры.</p>	10	2	8
<b>3</b>	<p><b>3.Профилактика и коррекция стоп</b></p> <p>3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».</p> <p>3.2.Комплекс ОРУ для стоп.</p> <p>3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных</p>	<p>- интегрированные уроки;</p> <p>- ситуативные практикумы;</p> <p>- практикум (игры со спортивным инвентарём);</p> <p>- физкультурные минутки;</p>	8	2	6

	3.4. Ходьба с заданиями для стоп.	- подвижные игры.			
<b>4.</b>	<b>4. Развитие и укрепление плечевого пояса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	8	2	6
<b>5.</b>	<b>5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>6.</b>	<b>6. Развитие вестибулярного аппарата</b> 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;	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>7.</b>	<b>7. Оздоровительная гимнастика</b> 7.1. Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3. Упражнения на гимнастическом	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём);	8	2	6

	мяче. 7.4.Комплекс общеразвивающих упражнений.	- физкультурные минутки; - подвижные игры.			
--	---	---	--	--	--

**ИТОГО: 66 часов**

**2 класс**

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Форма занятия	Количество часов	Количество часов	
				Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>1.Укрепление мышц спины.</b> 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», «Кошечка».	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>2.Укрепление мышц брюшного пресса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>3</b>	<b>3.Профилактика и коррекция стоп</b> 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём);	8	2	6

	3.3. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных 3.4. Ходьба с заданиями для стоп.	- физкультурные минутки; - подвижные игры.			
<b>4.</b>	<b>4. Развитие и укрепление плечевого пояса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	8	2	6
<b>5.</b>	<b>5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>6.</b>	<b>6. Развитие вестибулярного аппарата</b> 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;	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>7.</b>	<b>7. Оздоровительная гимнастика</b> 7.1. Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3. Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки;	10	2	8

		- подвижные игры.			
--	--	-------------------	--	--	--

**ИТОГО: 68 часов**

**3 класс**

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Форма занятия	Количество часов	Количество часов	
				Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>1.Укрепление мышц спины.</b> 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», «Кошечка».	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>2.Укрепление мышц брюшного пресса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>3</b>	<b>3.Профилактика и коррекция стоп</b> 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	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки;	8	2	6

	животных 3.4. Ходьба с заданиями для стоп.	- подвижные игры.			
<b>4.</b>	<b>4. Развитие и укрепление плечевого пояса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	8	2	6
<b>5.</b>	<b>5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>6.</b>	<b>6. Развитие вестибулярного аппарата</b> 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубикам, по точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>7.</b>	<b>7. Оздоровительная гимнастика</b> 7.1. Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3. Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки;	10	2	8

		- подвижные игры			
--	--	------------------	--	--	--

**ИТОГО: 68 часов**

**4 класс**

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Форма занятия	Количество часов	Количество часов	
				Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>1.Укрепление мышц спины.</b> 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», «Кошечка».	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>2.Укрепление мышц брюшного пресса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - подвижные игры.	10	2	8
<b>3</b>	<b>3.Профилактика и коррекция стоп</b> 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём);	8	2	6

	3.3. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. 3.4. Ходьба с заданиями для стоп.	- физкультурные минутки; - подвижные игры.			
<b>4.</b>	<b>4. Развитие и укрепление плечевого пояса</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - комплекс упражнений.	8	2	6
<b>5.</b>	<b>5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.</b> 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.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - комплекс упражнений.	10	2	8
<b>6.</b>	<b>6. Развитие вестибулярного аппарата</b> 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубикам, по точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки; - комплекс упражнений.	10	2	8
<b>7.</b>	<b>7. Оздоровительная гимнастика</b> 7.1. Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3. Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.	- интегрированные уроки; - ситуативные практикумы; - практикум (игры со спортивным инвентарём); - физкультурные минутки;	10	2	8

		- комплекс упражнений.			
--	--	------------------------	--	--	--

**ИТОГО: 68 часов**

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.

*обучающиеся должны научиться:*

- подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;
- строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед;
- 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»), ходить в различных И.П.,

-бегать в медленном темпе,

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

-соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

*Обучающиеся 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. Тематическое планирование коррекционной программы с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
<b>1 четверть 18 часов</b>					
1-2	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	2	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».	<b>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</b>  *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять,

				Самовытяжка. Релаксация.	передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.
<b>3-4</b>	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	2	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.	<b>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</b> *Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
<b>5-6</b>	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	2	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.	<b>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры:</b> *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.
<b>7-8</b>	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
<b>9-10</b>	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2	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.	
<b>11-12</b>	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	2	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.	
<b>13-14</b>	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	2	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.	
<b>15-16</b>	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2	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.	
<b>17-18</b>	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	2	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	
<b>2 четверть 14 часов</b>					
<b>19-20</b>	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	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.	
<b>21-22</b>	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками	2	Глазомер	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ.	

	для мышц спины.			Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.	
<b>23-24</b>	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение с гимнастическим мячом.	2	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	
<b>25-26</b>	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	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.	
<b>27-28</b>	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	Мяч	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
<b>29-30</b>	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	2		<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.	
<b>31-32</b>	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2		<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.	
<b>3 четверть 18 часов</b>					
<b>33-34</b>	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2	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.	
<b>35-36</b>	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	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.	
<b>37-38</b>	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	2	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.	
<b>39-40</b>	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	Дыхательная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Длительная ходьба (свободная). Игры: «Мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
<b>41-42</b>	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2	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.	
<b>43-44</b>	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	2	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.	
<b>45-46</b>	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	<b>2</b>	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.	
<b>47-48</b>	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2	Ходьба и бег с заданием	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка. Релаксация.	
<b>49-50</b>	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2	Гимнастическая палка	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба, ходьба задом (спиной вперед). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?». Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина», «Весы», «Лазанья». Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.	
<b>4 четверть 16 часов</b>					
<b>51-52</b>	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2	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. Релаксация.	
<b>53-54</b>	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	Тренажёр	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
<b>55-56</b>	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2	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.	
<b>57-58</b>	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2	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.	
<b>9-60</b>	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на	2	Стопы и руки	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на	

	стопы			тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.	
<b>61-62</b>	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	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.	
<b>63-64</b>	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2	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.	
<b>65-66</b>	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	2	Прямая линия	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба по прямой линии, по кубикам, по 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.	

**2 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
<b>1 четверть 18 часов</b>					

1-2	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди, не упади», «Прямая спина».	2	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.	<b>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</b>  *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. *Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.
3-4	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	2	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.	<b>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</b> *Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
5-6	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	2	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».	<b>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры:</b> *Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:

				Проверка осанки. Релаксация.	подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.
7-8	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «Мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
9-10	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2	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.	
11-12	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	2	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.	
13-14	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	Тазовый пояс	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с	

	Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,			перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.	
15-15	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2	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.	
17-18	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	2	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.	
<b>2 четверть 14 часов</b>					
19-20	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	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.	

21-22	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	2	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.	
23-24	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение с гимнастическим мячом.	2	Мышцы	Укрепление мышц <u>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	
25-26	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	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.	
27-28	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	Мяч	<u>Оздоровительная гимнастика</u> . Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка.	

				Релаксация.	
29-30	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	2		<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.	
31-32	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2		<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.	
<b>3 четверть 10 часов</b>					
33-34	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2	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.	
35-36	Укрепление мышц спины.	2	Гимнастический	Укрепление мышц спины.	

	Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.		мяч	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.	
37-38	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	2	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.	
39-40	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	Дыхательная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
41-42	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2	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.	
43-44	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для	2	Перелезание	Развитие и укрепление плечевого пояса.	

	укрепления плечевого пояса.			Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дошечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация.	
45-46	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	2	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.	
47-48	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.	
49-50	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2	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.	

51-52	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	Спина	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
<b>4 четверть 8 часов</b>					
53-54	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2	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.	
55-56	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	Тренажёр	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
57-58	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2	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.	

59-60	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2	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.	
61-62	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	2	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.	
63-64	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	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.	
65-66	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2	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.	
67-68	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по	2	Прямая линия	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые	

	обручу, по канату, по гимнастической стенки.			упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.	
--	--	--	--	--	--

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
<b>1 четверть 18 часов</b>					
1-2	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упали», «Прямая спина».	2	Прямая спина	Вводный урок. Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным—занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упали», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.	<b>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</b> *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.
3-4	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	2	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, проверка осанки.	<b>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</b> *Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.
5-6	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	2	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.	<b>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры:</b> *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.
7-8	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	

9-10	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2	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.	
11-12	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	2	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.	
13-14	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	2	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.	
15-16	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2	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.	
17-18	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	2	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.	
<b>2 четверть 14 часов</b>					
19-20	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	Закаливание	Оздоровительная гимнастика. Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.	
21-22	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	2	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.	
23-24	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с	2	Мышцы	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с	

	гимнастическим мячом.			гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация	
25-26	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	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.	
27-28	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	Мяч	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
29-30	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	2		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.	
31-32	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2		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.	
<b>3 четверть 20 часов</b>					
33-34	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2	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.	
35-36	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврик на укрепление мышц спины.	2	Гимнастический мяч	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврик на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.	
37-38	Укрепление мышц брюшного пресса.  Упражнения с гимнастическим мячом.	2	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.	
39-40	Оздоровительная гимнастика. Комплекс	2	Дыхательная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная).	

	общеразвивающих упражнений.			Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
41-42	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2	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.	
43-44	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	2	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.	
45-46	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	2	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.	

47-48	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка. Релаксация.	
49-50	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2	Гимнастическая палка	Укрепление боковых мышц позвоночника. 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.	
51-52	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	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 16 часов**

53-54	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2	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.	
55-56	Укрепление мышц спины.	2	Тренажёр	Укрепление мышц спины.	

	Комплекса ОРУ для мышц спины.			Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
57-58	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2	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.	
59-60	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2	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.	
61-62	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	2	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.	
63-64	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	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.	

65-66	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2	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.	
67-68	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	2	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.	

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
<b>1 четверть 18 часов</b>					
1-2	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	2	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.	<b>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: *Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:</b> *Освоение доступных способов контроля над

					<p>функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>*Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>*Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p> <p>*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>
3-4	<p>Укрепление мышц спины</p> <p>Упражнения на формирование осанки.</p> <p>Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».</p>	2	Осанка	<p><u>Укрепление мышц спины.</u></p> <p>Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.</p>	<p><b>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</b></p> <p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p>
5-6	<p>Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».</p>	2	Брюшной пресс	<p><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».</p>	<p><b>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры:</b></p> <p>*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:</p>

				Проверка осанки. Релаксация.	ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.
7-8	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	
9-10	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2	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.	
11-12	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	2	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.	
13-14	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии,	2	Тазовый пояс	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые	

	«Елочка», «Зайчик»,			упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.	
15-16	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2	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.	
17-18	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	2	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	
<b>2 четверть 14 часов</b>					
19-20	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	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.	
21-22	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с	1-2	Глазомер	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения	

	гимнастическими палками для мышц спины.			спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.	
23-24	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение с гимнастическим мячом.	2	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	
25-26	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	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.	
27-28	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	Мяч	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
29-30	Профилактика и коррекция стоп.	2		<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Проверка осанки. Ходьба, ходьба с	

	Комплекс ОРУ для стоп.			заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.	
31-32	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2		<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.	
<b>3 четверть 20 часов</b>					
33-34	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2	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.	
35-36	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	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.	
37-38	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	2	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.	
39-40	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	Дыхательная гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.	
41-42	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2	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.	
43-44	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	2	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.	
45-46	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для	2	Ходьба с	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	

	укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног		заданиями	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.	
47-48	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация.	
49-50	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2	Гимнастическая палка	Укрепление боковых мышц позвоночника. 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.	
51-52	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	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 16 часов**

53-54	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2	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.	
55-56	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	Тренажёр	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.	
57-58	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2	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.	
59-60	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2	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.	
61-62	Профилактика и коррекция стоп.	2	Стопы и руки	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и	

	Ходьба с заданием на стопы			руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.	
63-64	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	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.	
65-66	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2	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.	
67-68	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	2	Прямая линия	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубикам, 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.	

ИТОГО: 270 часов (1-4 класс)

## 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### *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.

*Методические пособия учителя:*

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. Бгажановой. — 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575997

Владелец Чурилова Наталья Ивановна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022