

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Озоно-Чепецкая школа-интернат»

Рассмотрена на заседании методического  
объединения учителей-предметников  
Протокол № 4 от 28.08.2024 г.

Составлена на основе федеральной  
адаптированной основной  
общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)  
(вариант 2)

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от 29.08.2024 г.

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ Н.С. Фукалова

Приказ № 89 от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
«Двигательное развитие»  
( для 2б класса, 5б класса, 11 класса)  
(вариант 2)**

Составитель: Касимова Людмила Николаевна

с.Чепца 2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения от 24.11.2022г. № 1026 ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

Коррекционный курс «Двигательное развитие» осуществляет коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

### **Цель программы:**

Формирование мотивации к двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и профилактика возможных двигательных нарушений.

### **Задачи:**

- развитие двигательной активности обучающегося;
- создание комфортных условий, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей обучающихся;
- 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 человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью данного коррекционного курса. Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях.

Развитие двигательных способностей обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с работой по профилактике развития у них паталогических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность паталогических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность осуществления 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.

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

В соответствии с учебным планом ГКОУ УР «Озоно-Чепецкая школа-интернат» коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана. рабочая программа в 1-9 классе рассчитана на 36 ч. в год (1ч. в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

В соответствии с требованиями к ФАООП 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 программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

*Личностные (создание предпосылок):*

- использование невербальных средств коммуникации в конкретной ситуации взаимодействия со знакомыми сверстниками и взрослыми,
- проявление интереса и личного отношения (интересно-неинтересно, приятно-неприятно) к различным видам двигательной деятельности, подвижным играм;
- проявление желания действовать по собственному желанию;
- готовность к положительным, бесконфликтным формам взаимодействия со взрослыми и сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр;
- готовность к положительным формам взаимодействия со взрослыми и сверстниками, положительное отношение к помощи педагога.

*Предметные (создание предпосылок для):*

- понимания пространственных представлений: «выше», «ниже», «за», «под», «над» и т.д.
- умения ориентироваться в помещении по инструкции педагога,
- умения ориентироваться в схеме тела;
- формирования представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- развития двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирования фонда жизненно важных движений, игровой деятельности
- коррекции нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- расширения объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти;
- выполнения комплексов по двигательному развитию сопряженно с педагогом, на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

### **Формирование базовых учебных действий**

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

## **Содержание коррекционного курса**

Содержание программного материала занятий коррекционного курса для 1доп -4 классов состоит из большого количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие мелкой и общей моторики.

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. 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». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. 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 на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Содержание программного материала занятий коррекционного курса для 5-9 классов состоит из разделов:

- «Основы знаний о технике безопасности, личной гигиене»;
- «Коррекционные двигательные упражнения»;
- «Коррекция и профилактика»: нарушений осанки, сколиозов; координация движений, развитие крупных движений;
- «Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики;
- «Ориентировка в пространстве, в схеме тела» - шаги, построения;
- «Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

### **Форма представления результатов**

В процессе оценки достижения планируемых результатов используются такие методы, как наблюдение, анализа результатов деятельности.

Наиболее рациональный способ предоставления результатов - описание достижений обучающихся за период обучения (набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию жизни) в дневниках наблюдения и в форме характеристики

за учебный год. Результаты, наблюдаемые педагогом, согласуются со специалистами и другими учителями, работающими с обучающимися, на ППк.

### Критерии оценки умений и навыков обучающихся

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

### Содержание коррекционного курса 1-4 класс

Раздел	Количество часов			
	1-1 <sup>доп</sup> класс	2 класс	3 класс	4 класс
Движения головы	4	3	-	-
Движения рук	6	6	6	8
Движения туловища	8	8	8	6
Движения ног	8	8	9	9
Подвижные игры	8	8	10	10
Динамический контроль	2	3	3	3
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

### Содержание коррекционного курса 5-9 класс

Раздел	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о технике безопасности, личной гигиене	3	3	2	2	2
Коррекционные двигательные упражнения	6	6	6	6	6
Коррекция и профилактика	6	6	6	4	4
Развитие мелкой моторики	6	6	6	4	4
Подвижные игры	8	8	8	10	10
Ориентировка в пространстве, в схеме тела	3	3	2	2	2
Самомассаж	4	4	6	8	8
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

## Материально-техническое обеспечение

мячи различного диаметра

- коврики гимнастические
- стенка гимнастическая шведская
- скамейка гимнастическая
- маты гимнастические
- обручи
- муз.проигрыватель
- кегли
- массажор для ног

**Тематическое планирование 1-1<sup>доп</sup> класс**

Тема		Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Движения головы</b>		4	
1	Удержание головы в положении лежа на спине. Удержание головы в положении лежа на животе	1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.
2	Удержание головы в положении лежа на боку (правом, левом), в положении сидя.	1	Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно.
3	Наклоны головой лежа на спине/животе. Наклоны головой в положении стоя или сидя	1	Наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в
4	Повороты головой в положении стоя или сидя. «Круговые» движения головой	1	положении лежа на спине/животе, стоя или сидя). Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно.
<b>5</b>	<b>Движения рук</b>	6	
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения.	1	Выполнение действий по образцу,
7	Движения пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.
8	Выполнение движений плечами	1	
<b>9</b>	<b>Динамический контроль</b>	<b>1</b>	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
10	Опора на предплечья, на кисти рук.	1	
11	Бросание мяча двумя руками от груди	1	

Бросание мяча двумя руками от уровня колен	1	Бросание мяча двумя руками, одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	
Бросание мяча двумя руками из-за головы	1		
Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы). Закрепление	1	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу	
Отбивание мяча от пола двумя руками	2	Выполнение действий по образцу, с помощью или самостоятельно	
Отбивание мяча от пола одной рукой	2		
Ловля мяча	6	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	
<b>Движения туловища</b>		<b>8</b>	
Изменение позы в положении лежа: повороты, перекаты	2	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	
Изменение позы в положении сидя: поворот, наклон. Изменение позы в положении стоя: поворот, наклон	2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	
Вставание на четвереньки.	2	Выполнение по образцу, с помощью или самостоятельно	
Ползание на животе (на четвереньках).	2		
<b>Движения ног</b>		<b>8</b>	
Подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	2	Выполнение движений ногами с помощью/самостоятельно	
Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры)	2	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 по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры)	2		
Ходьба по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).	2		
<b>Подвижные игры</b>		<b>8</b>	
«Кот и воробушки»	2	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе	
«У медведя во бору»	2		
«Ручеёк»	2		
«Найди пару»	2		
<b>Динамический контроль</b>		<b>1</b>	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
<b>ИТОГО 36 часов</b>			

## 2 класс

Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1 Наклоны головой лежа на	1	Наклоны (вправо, влево, вперед в



	спине/животе		положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя). Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно.
2	Наклоны головой в положении стоя или сидя	1	
3	Повороты головой в положении лежа на спине/животе	1	
4	Повороты головой в положении стоя или сидя	1	
5	Выполнение движений головой: наклоны, повороты в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя	1	
6	«Круговые» движения головой	1	
	<b>Движения рук</b>	6	
7	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения.	1	Выполнение действий по образцу, с помощью или самостоятельно
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Бросание мяча двумя руками, одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Повторение пройденного в 1 классе	1	Бросание мяча двумя руками, одной рукой
10	Ловля мяча на уровне груди	1	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).
11	Ловля мяча на уровне колен	1	
12	Ловля мяча над головой	1	
	<b>Движения туловища</b>	8	
13	Изменение позы в положении лежа: повороты, перекаты	1	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.
14	Изменение позы в положении сидя: повороты, наклоны	1	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
15	Изменение позы в положении стоя: повороты, наклоны	1	Выполняют по образцу, по хлопку, с помощью учителя/самостоятельно
16	Вставание на четвереньки.	1	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
17	Ползание на животе (на четвереньках)	2	Имитация движений животных (змея, черепаха)
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	2	Выполнение движений с помощью/самостоятельно
	<b>Динамический контроль</b>	1	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
	<b>Движения ног</b>	8	

19	Подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1	Выполнение движений ногами с помощью/самостоятельно
20	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры)	1	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по

2 1	Ходьба по наклонной поверхности(вверх, вниз; с опорой, без опоры)	1	наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).
2 2	Ходьба по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).	1	
23	Ходьба на носках. Ходьба на пятках	1	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).
24	Ходьба высоко поднимая бедро. Ходьба с захлестом голени	1	Выполнение движений с помощью/самостоятельно
25	Ходьба приставным шагом. Ходьба широким шагом	1	
26	Ходьба в полуприседе, в приседе	1	
<b>27</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>	
28	«Весёлые ракеты»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе
29	«А ну-ка, повтори»	2	
30	«Море волнуется»	2	
31	«День-ночь»	1	
32	«Ручеёк»	1	
34	«У медведя во бору»	1	
	<b>Динамический контроль</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

### 3 класс

	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	<b>Движения рук</b>	<b>6</b>	
	Выполнение движений руками: вперед,назад, вверх, в стороны, «круговые» движения.	1	Выполнение действий по образцу, с помощью или самостоятельно
	Выполнение движений плечами	1	

	Движения пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.
	Броски мяча двумя руками	1	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
	Броски мяча одной рукой	1	
	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча двумя руками	1	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой)
	<b>Движения туловища</b>	<b>8</b>	
	Повороты и наклоны туловища в разных положениях	2	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.	1	Выполняют по образцу, по хлопку, с помощью учителя/самостоятельно
	Ползание на животе (на четвереньках).	2	
	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1	
	Вставание из положения «стоя на коленях».	2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
	<b>Динамический контроль</b>	<b>1</b>	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
	<b>Движения ног</b>	<b>9</b>	
	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1	
	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры)	1	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 по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры)	1	
	Ходьба по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).	1	
	Ходьба на носках. Ходьба на пятках	1	

	Ходьба высоко поднимая бедро		широким шагом, в полуприседе, в приседе).
	Ходьба с захлестом голени. Ходьба приставным шагом . Ходьба широким шагом	1	
	Ходьба в полуприседе, в приседе	1	
	Бег с высоким подниманием бедра	1	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).
	Бег с захлестом голени назад Бег приставным шагом м	1	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	
	«День-ночь»	1	
	«Ручеёк»	1	
	«У медведя во бору»	2	

	«Найди своё место»	2	
	«Чай-чай-выручай»	2	
	«Цапля»	2	
	<b>Динамический контроль</b>	<b>2</b>	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	

#### 4 класс

Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Движения рук</b>	8	
«Круговые» движения руками (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	1	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения.	1	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
Выполнение движений плечами.	1	
Опора на предплечья, на кисти рук.	1	
Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)
Бросание мяча одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1	
Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1	Отбивание и ловля мяча в разных положениях
Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
<b>Движения туловища</b>	6	
Изменение позы в положении лежа, сидя, стоя: повороты и наклоны	1	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежана спине».	1	
Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1	
Стояние на коленях. Ходьба на коленях	1	
Вставание из положения «стоя на коленях».	1	
<b>Движения ног</b>	<b>9</b>	

	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1	Выполнение движений ногами по словесной инструкции
	Ходьба на носках, на пятках	1	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).
	Ходьба высоко поднимая бедро. Ходьба с захлестом голени	1	
	Ходьба приставным шагом. Ходьба в полуприседе, в приседе	1	
	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени назад	1	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).
	Бег приставным шагом	1	
	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге.	2	Прыжковые упражнения по образцу, по словесной инструкции
	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1	
<b>Подвижные игры</b>		<b>10</b>	
	«Весёлые ракеты»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе  Закрепляют двигательные навыки
	«А ну-ка, повтори»	1	
	«Море волнуется»	1	
	«День-ночь»	1	
	«Ручеёк»	1	
	«У медведя во бору»	1	
	«Найди своё место»	1	
	«Чай-чай-выручай»	2	
	«Цапля»	1	
<b>Динамический контроль</b>		<b>3</b>	

### Тематическое планирование 5б класс

№	Тема занятия	Кол-во занятий
1	Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет.	1
2	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1
3	Изменение длительности дыхания. Дыхание при ходьбе с имитацией	1
4	Ходьба в различных направлениях	1
5	Движение руками в исходных положениях	1
6	Движение предплечий и кистей рук. Захват предметов.	1
7	Упражнения на развитие гибкости спины	1

8	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа	1
9	Наклоны головой. Ходьба ровным шагом.	1
10	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
11	Наклоны туловищем в разных плоскостях. Передача предметов.	1
12	Движения стопой в различных направлениях.	1
13	Упражнения на развитие гибкости плечевого и локтевого сустава	1
14	Перекаты с носков на пятки.	1
15	Пальчиковая игра «Апельсин»	1
16	Захват предметов различных по форме	1
17	Упражнения на равновесие. Броски мячей	1
18	Отстукивание и прохлопывание разного темпа	1
19	Упражнения на развитие гибкости плечевого и локтевого сустава	1
20	Упражнения на развитие гибкости тазобедренного и коленного суставов	1
21	Движения под музыку различного характера	1
22	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии.	1
23	Самомассаж	3
24	Игра «Корабль»	1
25	Пальчиковая игра «Дом»	1
26	Пальчиковая игра «Гости»	1
27	Игра «Кошка и мышки»	1
28	Игра «Кто громче?»	1
29	Игра «Кто громче?»	1
30	Игра «Аист ходит по болоту»	1



31	Пальчиковая игра «Ёжик»	1
32	Игра «Волшебный мешочек»	1
33	Игра «Море волнуется раз».	1
34	Игра «Вот так позы!»	1
<b>Итого:</b>		<b>36</b>

### Тематическое планирование 6 класс

№п/п	Тема занятий	Кол-во занятий
1	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	1
2	Тестирование на начало учебного года	1
3	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев»	1
4	Ходьба на носках, на пятках	1
5	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	1
6	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1
7	Упражнения на мягких модулях	1
8	Катание ступнями массажных мячей.	1
9	Игра «Кто быстрее снимет обувь»	1
10	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1
11	Основы знаний о личной гигиене	1
12	Основы знаний: понятие «направляющий»	1
13	Шаги вперед, назад, в сторону.	1
14	Гимнастические построения и перестроения	1
15	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1
16	Тестирование на конец первого полугодия	1
17	Гимнастические построения и перестроения	1
18	Упражнения сидя и лёжа на полу	1
19	Повороты по ориентирам	1
20	Коррекционные игры	1
21	Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель	1
22	Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки	1
23	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
24	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1
25	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч»	1
26	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	1
27	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1
28	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	1

29	Упражнения на гимнастической стенке	1
30	Упражнения для развития мышц рук и пальцев	1
31	Основы знаний о личной гигиене	2
32	Дыхательные упражнения	3
33	Итоговое тестирование за год	1
<b>Итого:</b>		<b>36</b>

### Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Грудное, брюшное и полное дыхание в различных исходных положениях	1
2	Движение предплечий и кистей рук. Захват предметов.	1
3	Движения под музыку различного характера	1
4	Пальчиковые игры	2
5	Тестирование на начало учебного года	1
6	Наклоны туловищем в разных плоскостях. Передача предметов.	1
7	Коррекционные игры	3
8	Упражнения на развитие гибкости	2
9	Упражнения на равновесие	1
10	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1
11	Катание ступнями массажных мячей.	1
12	Ходьба в различных направлениях	1
13	Ходьба на месте с выполнением заданий	1
14	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1
15	Тестирование на конец первого полугодия	1
16	Катание мяча	1

17	Бросание мяча двумя руками (от груди) Ловля мяча на уровне груди.	1
18	Перешагивание через веревку, приподнятую от пола	1
19	Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель	1
20	Упражнения для профилактики плоскостопия	2
21	Бросание мяча двумя руками (от груди)	1
22	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1
23	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч»	1
24	Упражнения на гимнастической стенке	1
25	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	1
26	Дыхательные упражнения	2
27	Ходьба на месте и в движении с выполнением заданий	1
28	Бросание мяча двумя руками (от груди) Ловля мяча на уровне груди	1
29	Игра «Кольцеброс»	1
30	Общеразвивающие упражнения на внимание	1
31	Итоговое тестирование за год	1
Итого:		36

### Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Дыхательные упражнения	4
2	Движение руками в исходных положениях	1
3	Движение предплечий и кистей рук.	1
4	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1
5	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1
6	Упражнения на равновесие.	1
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
8	Корректирующие упражнения.	1
9	Прыжок в длину с места в ориентир.	1
10	Повороты на месте.	1
11	Построение в круг по ориентир.	1
12	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка».	1

13	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1
14	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1
15	Упражнения для укрепления мышц живота.	1
16	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1
17	Массаж пальцев, кистей рук.	1
18	Упражнения в висе спиной к стене.	1
19	Упражнения с мячом.	4
20	Катание ступнями кеглей, мячей	1
21	Катание гимнастических палок.	1
22	Общие развивающие упражнения для ног.	1
23	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1
24	Самомассаж рук, головы, ног.	1
25	Упражнения с обручем в паре.	1
26	Упражнения с гимнастической палкой.	1
27	Перелазания через препятствия.	
28	Игра «Проскачи через круг».	1
29	Игра «Ну-ка отними».	1
30	Игра «Поймай мяч».	1
31	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок, мячей	2
32	Игра «Балалайка».	1
33	Итоговое тестирование за год	1
Итого:		36

### Тематическое планирование 11 класс

№п/п	Тема	Кол-во занятий
1	Дыхательные упражнения	4
2	Движение руками в исходных положениях	1
3	Движение предплечий и кистей рук.	1
4	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1
5	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
8	Корректирующие упражнения.	1
9	Прыжок в длину с места в ориентир.	1
10	Повороты на месте с контролем зрения и без.	1
11	Построение в круг по ориентиру.	1
12	Корректирующие упражнения	2
13	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1
14	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1

15	Упражнения для укрепления мышц живота.	1
16	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1
17	Массаж пальцев, кистей рук.	1
18	Упражнения в висе спиной к стене.	1
19	Упражнения с мячом.	3
20	Катание ступнями мячей	1
21	Катание гимнастических палок.	1
22	Общие развивающие упражнения для ног.	1
23	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1
24	Самомассаж рук, головы, ног.	1
25	Упражнения с обручем	3
26	Упражнения с гимнастической палкой.	1
27	Перелазания через препятствия.	
28	Игра «По кочкам».	1
29	Игра «Зоопарк».	1
30	Игра «Поймай мяч».	1
31	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок, мячей	2
32	Игра «Третий лишний».	1
33	Итоговое тестирование за год	1
Итого:		36