

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №68 для детей
с ограниченными возможностями здоровья»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционному курсу «Двигательное развитие»

1-6 классы

г. Набережные Челны

Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»

1. Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных и социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Базовые учебные действия:

- нахождение и обучение в коллективе сверстников, эмоциональное и коммуникативное взаимодействие с группой обучающихся;
- формирование учебного поведения (уметь выполнять задания от начала до конца в течение определенного периода времени, умения самостоятельно переходить от одного действия (операции) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действий).
- принимать цели и включаться в деятельность (с помощью);
- следовать предложенному плану;
- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях.
- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

3. Предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»

1 класса

Название раздела	Возможные результаты
Дыхательная гимнастика.	- умение дышать через нос
Общеразвивающие упражнения.	- повторять комплексы общеразвивающих упражнений за учителем
Прикладные упражнения.	- занимать исходное положение, находить свое место в строю; - выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки; - развитие элементарных пространственных понятий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	- умение бросать, перекладывать, перекатывать; - восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	- знание частей тела человека; - иметь представление о правильной осанке; - выполнять комплексы упражнений по показу
Профилактика плоскостопия.	- иметь представление о стопе; - выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
Ползание и лазанье.	- выполнять лазание, ползание; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
Подвижные игры.	- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; - соблюдать правила игры; - умение радоваться успехам: победил в игре, пришел первым;

2 класса

Название раздела	Возможные результаты
Дыхательная гимнастика.	- иметь представление о правильном дыхании; - научиться дышать животом.
Общеразвивающие упражнения.	- выполнять исходные положения; - повторять комплексы общеразвивающих упражнений за учителем
Прикладные упражнения.	- занимать исходное положение, находить свое место в строю; - выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки; - развитие элементарных пространственных понятий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	- умение подстраивать кисть под форму предмета; - умение бросать, перекладывать, перекатывать; - восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	- знание частей тела человека; - иметь представление о правильной осанке; - выполнять комплексы упражнений по показу

Профилактика плоскостопия.	- иметь представление о стопе; - выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
Ползание и лазанье.	выполнять лазание, ползание; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
Подвижные игры.	- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; -соблюдать правила игры; - умение радоваться успехам: победил в игре, пришел первым;

3 класса

Название раздела	Возможные результаты
Дыхательная гимнастика.	- иметь представление о правильном дыхании; - научиться дышать животом.
Общеразвивающие упражнения.	- выполнять исходные положения; - повторять комплексы общеразвивающих упражнений за учителем
Прикладные упражнения.	- занимать исходное положение, находить свое место в строю; - выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки; - развитие элементарных пространственных понятий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	- умение подстраивать кисть под форму предмета; - умение бросать, перекладывать, перекачивать; - восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	- знание частей тела человека; - иметь представление о правильной осанке; - выполнять комплексы упражнений по инструкции
Профилактика плоскостопия.	- иметь представление о стопе; - выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
Ползание и лазанье.	- выполнять лазание, ползание; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
Подвижные игры	- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; -соблюдать правила игры; - умение радоваться успехам: победил в игре, пришел первым;

4 класса

Название раздела	Возможные результаты
Дыхательная гимнастика.	- иметь представление о правильном дыхании; - научиться дышать животом; -согласовывать движения с дыханием.
Общеразвивающие упражнения.	- выполнять исходные положения; - показывать общеразвивающие упражнения по словесной инструкции
Прикладные упражнения.	- занимать исходное положение, находить свое место в строю; - выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки; - развитие элементарных пространственных понятий.

Упражнения для профилактики моторной неловкости.	<ul style="list-style-type: none"> - умение подстраивать кисть под форму предмета; - умение бросать, перекидывать, перекачивать; - восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	<ul style="list-style-type: none"> - знание частей тела человека; - иметь представление о правильной осанке; - выполнять комплексы упражнений по инструкции
Профилактика плоскостопия.	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о стопе; - выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
Ползание и лазанье.	<ul style="list-style-type: none"> выполнять лазание, ползание; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; -соблюдать правила игры; - умение радоваться успехам: победил в игре, пришел первым;

5 класса

Название раздела	Возможные результаты
Дыхательная гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о правильном дыхании; - научиться дышать животом. -согласовывать движения с дыханием.
Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять исходные положения; - показывать общеразвивающие упражнения по словесной инструкции; - самостоятельный показ упражнений.
Прикладные упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - занимать исходное положение, находить свое место в строю; - выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки; - развитие элементарных пространственных понятий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	<ul style="list-style-type: none"> - умение подстраивать кисть под форму предмета; - умение бросать, перекидывать, перекачивать; - восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	<ul style="list-style-type: none"> - знание частей тела человека; - иметь представление о правильной осанке; - выполнять комплексы упражнений по показу
Профилактика плоскостопия.	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о стопе; - выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
Ползание и лазанье.	<ul style="list-style-type: none"> выполнять лазание, ползание; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; -соблюдать правила игры; - умение радоваться успехам: победил в игре, пришел первым;

Название раздела	Возможные результаты
Дыхательная гимнастика.	- иметь представление о правильном дыхании; - научиться дышать животом. -согласовывать движения с дыханием.
Общеразвивающие упражнения.	- выполнять исходные положения; - показывать общеразвивающие упражнения по словесной инструкции; - самостоятельный показ упражнений.
Прикладные упражнения.	- занимать исходное положение, находить свое место в строю; - выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки; - развитие элементарных пространственных понятий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	- умение подстраивать кисть под форму предмета; - умение бросать, перекидывать, перекатывать; - восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	- знание частей тела человека; - иметь представление о правильной осанке; - выполнять комплексы упражнений по показу
Профилактика плоскостопия.	- иметь представление о стопе; - выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
Ползание и лазанье.	выполнять лазание, ползание; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
Подвижные игры.	- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; -соблюдать правила игры; - умение радоваться успехам: победил в игре, пришел первым;

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

1 класс

Название раздела	Содержание раздела
Дыхательная гимнастика.	Упражнения для восстановления дыхания. Упражнение «Насос», «Дровосек». Упражнение «Пчёлка», «Гуси полетели». Упражнения для увеличения эластичности грудной клетки. Упражнения в диафрагмальном и брюшном дыхании.
Общеразвивающие упражнения.	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов на месте. Упражнения с ленточками. Упражнения с мячом. Упражнения с малым обручем.
Прикладные упражнения.	Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натывая друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках. Подпрыгивание на месте на двух ногах. . Спрыгивание с высоты 10-20 см.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекидывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к

	учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	Контроль осанки у стены. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Принятие правильной осанки, стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза на голове.
Профилактика плоскостопия.	Ходьба по гимнастической палке. Упражнения для коррекции свода стопы. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков». Захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.
Ползание и лазанье.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
Подвижные игры.	Разучивание подвижной игры «Пойдешь гулять». Разучивание подвижной игры «Поезд». Разучивание подвижной игры «На праздник». Разучивание подвижной игры «Возьми флажок». Разучивание подвижной игры «Пойдем в гости». Разучивание подвижной игры «Беги ко мне». Разучивание подвижной игры «Догони мяч». Разучивание подвижной игры «Лягушки». Разучивание подвижной игры «Прыг-скок». Годовая контрольная работа

2 класс

Название раздела	Содержание раздела
Дыхательная гимнастика.	Упражнения для формирования правильного дыхания: «Кипящая каша», « Гуси полетели». Специальные упражнения, усиливающие вдох. Разучивание комплекса упражнений респираторной гимнастики. Повторение комплекса упражнений респираторной гимнастики. Упражнения для выработки правильного дыхания через нос.
Общеразвивающие упражнения.	Ходьба по дорожкам здоровья, по веревкам, по дорожкам, составленным из мягких модулей. Комплекс упражнений с ленточками. Комплекс упражнений со скакалкой. Перешагивание через незначительные невысокие (10-15 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно). Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Наклоны вперед с поворотами.
Прикладные упражнения.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см Развитие умений учащихся

	двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов. Обучение учащихся прыжкам, слегка продвигаясь вперед. Игры по типу «классиков».
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Прокатывание мяча одной и двумя руками по полу друг другу на расстояние 1,0-1,5 м, между предметами, расположенными в ряд (например, между кеглями или гимнастическими палками). Перекидывание мяча (диаметр 20 см) двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди учащегося, с расстояния 30-50 см. Передача большого мяча в колонне. Броски и ловля мяча учителем к ученику.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке». Упражнения в «вытяжении». Игра «Жучок на спине» Игры упражнения для формирования правильной осанки: «Малютка», «Не расплескай воду».
Профилактика плоскостопия.	Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков». Ходьба по гимнастической палке. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.
Ползание и лазанье.	Переползание на четвереньках и медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку.
Подвижные игры.	Разучивание игры «Пузырь». Разучивание игры «Сделай фигуру». Разучивание игры «Найди свой цвет». Разучивание игры «Веревочный круг». Разучивание игры «Поймай комара». Разучивание игры «Лошадки». Разучивание игры «Перепрыгивание через шнур» Разучивание игры « Утка, гусь». Весёлые старты. Годовая контрольная работа.

3 класс

Название раздела	Содержание раздела
Дыхательная гимнастика.	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Изменение длительности дыхания. Дыхание при ходьбе с имитацией.
Общеразвивающие упражнения.	Движение руками в исходных положениях. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Движение предплечий и кистей рук. Наклоны головой. Наклоны туловищем. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Перекаты

	с носков на пятки. Сгибание стопы. Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Выполнение по памяти комбинаций движения.
Прикладные упражнения.	Ходьба ровным шагом. Ходьба ровным шагом в колонне, по кругу. Ходьба на носках, пятках Ходьба, взявшись за руки. Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба до ориентира. Ходьба по линии. Сочетание бега и ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Прокатывание мяча одной и двумя руками по полу друг другу на расстояние 1,0-1,5 м, между предметами, расположенными в ряд (например, между кеглями или гимнастическими палками). Перекидывание мяча (диаметр 20 см) двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди учащегося, с расстояния 30-50 см; Передача большого мяча в колонне. Броски и ловля мяча учителем к ученику.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Игра «Растягивание пружинок». Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке».
Профилактика плоскостопия.	Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Ходьба по гимнастической палке. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков». Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы. Игры - упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки», «Красивые сапожки, резвые ножки».
Ползание и лазанье.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15 - 20 см.
Подвижные игры.	Разучивание подвижной игры «Маленькие затейники». Разучивание подвижной игры «Совушка» Разучивание подвижной игры «Что пропало». Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание подвижной игры «Перепрыгивание через шнур». Разучивание подвижной игры «Воробушки и кот». Весёлые старты. Эстафеты с мячом. Разучивание подвижной игры «У медведя во бору». Годовая контрольная работа.

4 класс

Название раздела	Содержание раздела
Дыхательная	Правила поведения в зале ЛФК. Перестроение из круга в квадрат по

гимнастика.	ориентирам. Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Изменение длительности дыхания. Дыхание при ходьбе с имитацией.
Общеразвивающие упражнения.	Движение руками в исходных положениях. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Движение предплечий и кистей рук. Наклоны головой. Наклоны туловищем. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Перекаты с носков на пятки. Сгибание стопы. Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Выполнение по памяти комбинаций движения
Прикладные упражнения.	Ходьба ровным шагом. Ходьба ровным шагом в колонне, по кругу. Ходьба на носках, пятках. Ходьба, взявшись за руки. Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба до ориентира. Ходьба по линии. Сочетание бега и ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	Перекатывание мяча друг другу. Разучивание орудия с мячом. Повторение орудия с мячом. Подбрасывание мяча вверх. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка». Передача мяча в парах.
Профилактика и коррекция нарушений осанки.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Игра «Растягивание пружинок». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Упражнения с удержанием груза на голове. Комплекс упражнений у гимнастической стены. Игровые упражнения корригирующей гимнастики «Кто дольше», «С кочки на кочку».
Профилактика плоскостопия.	Разучивание упражнений для укрепления связочного аппарата стопы. «Веселые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков» Ходьба по гимнастической палке. Укрепление поперечного свода стопы. Игры - упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки».
Ползание и лазанье.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.
Подвижные игры.	Разучивание подвижной игры «Запомни движение». Разучивание подвижной игры «Кошка и мыши». Повторение подвижных игр: «Запомни движение» «Кошка и мыши». Разучивание подвижной игры: «Где позвонили». Разучивание подвижной игры: «Сбор картофеля». Повторение подвижных игр: «Где позвонили», «Сбор картофеля». Разучивание подвижной игры: «Ударь в бубен». Разучивание подвижной игры: «Аист ходит по болоту». Повторение подвижных игр: «Аист ходит по болоту». «Ударь в бубен». Разучивание подвижной игры: «Догони мяч». Разучивание подвижной игры: «Лягушки». Повторение подвижных игр: «Догони мяч», «Лягушки». Разучивание подвижной игры: «Прыг-скок». Разучивание подвижной игры: «Перепрыгивание через шнур». Повторение подвижных игр: «Перепрыгивание через шнур», «Прыг-скок». Разучивание подвижной игры: «Солнышко, дождик». Разучивание подвижной игры: «Воробушки и кот». Повторение подвижных игр: «Солнышко, дождик», «Воробушки и кот». Разучивание подвижной игры: «У медведя во бору». Повторение подвижной игры «У медведя во бору». Годовая

Название раздела	Содержание раздела
Дыхательная гимнастика.	Разучивание комплекса упражнений респираторной гимнастики. Комплекс упражнений для развития грудной клетки. Комплекс упражнений для увеличения эластичности грудной клетки. Комплекс упражнений в диафрагмальном и брюшном дыхании. Специальные упражнения, усиливающие вдох.
Общеразвивающие упражнения.	Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук, в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для расслабления мышц. Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
Прикладные упражнения.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение) Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через набивные мячи. Прыжки на одной и двух ногах.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики». Пальчиковая гимнастика. Элементы жонглирования. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Подбрасывание мяча в вверх и ловля мяча в приседе. Передача мяча в парах. Ловля мяча от стены. Комплекс упражнений в равновесии.
Профилактика и коррекция нарушений осанки	Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Комплекса упражнений у гимнастической стенки Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке». Упражнения в «вытяжении». Игра « Жучок на спине». Упражнения на растягивание мышц спины.
Профилактика плоскостопия.	Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Ходьба по гимнастической палке. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп. « Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков». Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы. Комплекс упражнений для поддержания свода стопы. Общеразвивающие упражнения.
Ползание и лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под

	углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).
Подвижные игры.	Игры на развитие коррекции ручной моторики «Зайчики – пальчики», «Лови мяч». Игры на развитие и коррекции слухового восприятия и внимания «Беги в свой домик», «Догони зайку! Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает». Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка». Игры с бросанием, ловлей и метанием «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит». Годовая контрольная работа.

6 класс

Название раздела	Содержание раздела
Дыхательная гимнастика.	Разучивание комплекса упражнений респираторной гимнастики. Комплекс упражнений для развития грудной клетки. Комплекс упражнений для увеличения эластичности грудной клетки. Комплекс упражнений в диафрагмальном и брюшном дыхании. Специальные упражнения, усиливающие вдох.
Общеразвивающие упражнения.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения в парах. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с набивными мячами.
Прикладные упражнения.	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 10—20 см). Беговые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.
Упражнения для профилактики моторной неловкости.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики». Пальчиковая гимнастика. Элементы жонглирования. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Подбрасывание мяча в вверх, и ловля мяча в приседе. Передача мяча в парах. Ловля мяча от стены. Комплекс упражнений в равновесии.
Профилактика и коррекция нарушений осанки	Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Комплекса упражнений у гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке». Упражнения в «вытяжении». Игра «Жучок на спине».
Профилактика плоскостопия.	Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Ходьба по гимнастической палке. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков». Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы. Комплекс упражнений для поддержания свода стопы.
Ползание и лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной

	<p>перестановкой ног и одновременным перехватом руками.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висячем положении на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.</p> <p>Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</p>
Подвижные игры.	<p>Разучивание игры «Птицы и клетка». Разучивание игры «Заяц без логова». Разучивание игры «Перестрелка». Разучивание игры «Запрещенное движение». Разучивание игры «Падающая палка».</p> <p>Разучивание игры «Мяч в кругу». Разучивание игры «Третий лишний». Разучивание игры «Гонка мячей». Весёлые старты.</p> <p>Годовая контрольная работа</p>

Тематическое планирование коррекционного курса «Двигательное развитие»

Тематическое планирование по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для 1-9 классов составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** обучающихся:

- формирование доброжелательного отношения к окружающим, умение устанавливать контакт, общаться и взаимодействовать с людьми;
- поддержание у ребенка положительных эмоций и добрых чувств в отношении окружающих с использованием общепринятых форм общения;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, здоровьесбережения, режима дня;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование знаний о правилах здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов (физкультуры и спорта) для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей.

1 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Дыхательная гимнастика:	5	
1.1. Упражнения для восстановления дыхания.	1	
1.2. Упражнение «Насос», «Дровосек»	1	
1.3. Упражнение «Пчёлка», «Гуси полетели»	1	
1.4. Упражнения для увеличения эластичности грудной клетки	1	
1.5. Упражнения в диафрагмальном и брюшном дыхании.	1	
2. Общеразвивающие упражнения:	10	
2.1. Упражнения для мышц шеи.	1	
2.2. Упражнения для плечевого пояса	1	
2.3. Упражнения для мышц туловища	1	
2.4. Упражнения без предметов на месте.	1	
2.5. Упражнения с ленточками.	2	
2.6. Упражнения с мячом.	2	
2.8. Упражнения с малым обручем.	2	
3. Прикладные упражнения:	8	

3.1. Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).	1	
3.2. Ходьба по залу, касаясь рукой стены.	1	
3.3. Ходьба по линии, начерченной на полу.	1	
3.4. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натывая друг на друга).	1	
3.5. Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.	1	
3.6. Свободный бег. Бег на носках.	1	
3.7. Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1	
3.8. Спрыгивание с высоты 10-20 см.	1	
4. Упражнения для профилактики моторной неловкости:	6	
4.1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	1	
4.2. Правильный захват мяча руками.	1	
4.3. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1	
4.4. Выполнение основных движений с удержанием мяча.	1	
4.5. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	1	
4.6. Подбрасывание мяча вверх.	1	
5. Профилактика и коррекция нарушений осанки:	6	
5.1. Контроль осанки у стены.	1	
5.2. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	
5.3. Принятие правильной осанки, стоя и сидя с помощью учителя.	1	
5.4. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.	1	
5.5. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5.6. Упражнения с удержанием груза на голове.	1	
6. Профилактика плоскостопия:	6	
6.1. Ходьба по гимнастической палке.	1	
6.2. Упражнения для коррекции свода стопы.	1	
6.3. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу.	1	
6.4. Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы.	1	
6.5. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков».	1	
6.6. Захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.	1	
7. Ползание и лазанье:	6	
7.1. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки.	1	
7.2. Переползание на четвереньках в медленном	1	

темпе.		
7.3. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	1	
7.4. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см.	1	
7.5. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
7.6. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	
8. Подвижные игры:	18	
8.1. Разучивание подвижной игры «Пойдешь гулять».	2	
8.2. Разучивание подвижной игры «Поезд».	2	
8.3. Разучивание подвижной игры «На праздник».	2	
8.4. Разучивание подвижной игры «Возьми флажок»	2	
8.5. Разучивание подвижной игры «Пойдем в гости»	2	
8.6. Разучивание подвижной игры «Беги ко мне».	2	
8.7. Разучивание подвижной игры «Догони мяч».	2	
8.8. Разучивание подвижной игры «Лягушки».	2	
8.9. . Разучивание подвижной игры «Прыг-скок»	2	
9. Годовая контрольная работа	1	1
ИТОГО	66	1

2 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Дыхательная гимнастика:	5	
1.1. Упражнения для формирования правильного дыхания: «Кипящая каша», « Гуси полетели»	1	
1.2. Специальные упражнения усиливающие вдох.	1	
1.3. Разучивание комплекса упражнений респираторной гимнастики.	1	
1.4. Повторение комплекса упражнений респираторной гимнастики.	1	
1.5. Упражнения для выработки правильного дыхания через нос	1	
2. Общеразвивающие упражнения:	10	
2.1. Ходьба по дорожкам здоровья, по веревкам, по дорожкам, составленным из мягких модулей.	1	
2.2. Комплекс упражнений с ленточками.	2	
2.3. Комплекс упражнений со скакалкой.	2	
2.4. Перешагивание через незначительные невысокие (10-15 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно)	1	
2.5. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1	
2.6. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1	
2.7. Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	1	
2.8. Наклоны вперед с поворотами.	1	

3. Прикладные упражнения:	10	
3.1. Ходьба в колонне по одному.	1	
3.2. Ходьба на носках.	1	
3.3. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	1	
3.4. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.	1	
3.5. Чередование бега с ходьбой.	1	
3.6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
3.7. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1	
3.8. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	1	
3.9. Развитие умений учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов.	1	
3.10. Обучение учащихся прыжкам, слегка продвигаясь вперед. Игры по типу «классиков».	1	
4. Упражнения для профилактики моторной неловкости:	6	
4.1. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руках.	1	
4.2. Передача мяча из руки в руку.	1	
4.3. Прокатывание мяча одной и двумя руками по полу друг другу на расстояние 1,0-1,5 м, между предметами, расположенными в ряд (например, между кеглями или гимнастическими палками).	1	
4.4. Перекидывание мяча (диаметр 20 см) двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди учащегося, с расстояния 30-50 см;	1	
4.5. Передача большого мяча в колонне.	1	
4.6. Броски и ловля мяча учителем к ученику.	1	
5. Профилактика и коррекция нарушений осанки:	8	
5.1. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя.	1	
5.2. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек	1	
5.3. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	
5.4. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
5.5. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки.	1	
5.6. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке»	1	
5.7. Упражнения в «вытяжении». Игра «Жучок на спине»	1	
5.8. Игры упражнения для формирования правильной осанки: «Малютка», « Не расплескай воду».	1	
6. Профилактика плоскостопия:	6	
6.1. Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы.	1	

6.2. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп.	1	
6.3. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу.	1	
6.4. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков».	1	
6.5. Ходьба по гимнастической палке.	1	
6.6. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.	1	
7. Ползание и лазанье:	5	
7.1. Переползание на четвереньках и медленном темпе по коридору 15-25 см.	1	
7.2. Перелезание через препятствие высотой до 70 см.	1	
7.3. Пролезание через обруч, стоящий вертикально.	1	
7.4. Перешагивание через гимнастическую палку.	1	
7.5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя	1	
8. Подвижные игры:	17	
8.1. Разучивание игры «Пузырь».	2	
8.2. Разучивание игры «Сделай фигуру».	2	
8.3. Разучивание игры «Найди свой цвет».	2	
8.4. Разучивание игры «Веревочный круг».	2	
8.5. Разучивание игры «Поймай комара».	2	
8.6. Разучивание игры «Лошадки».	2	
8.7. Разучивание игры «Перепрыгивание через шнур».	2	
8.8. Разучивание игры «Утка, гусь».	2	
8.9. Весёлые старты	1	
9. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО	68	

3 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Дыхательная гимнастика:	5	
1.1. Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1	
1.2. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. Под счет.	1	
1.3. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1	
1.4. Изменение длительности дыхания.	1	
1.5. Дыхание при ходьбе с имитацией.	1	
2. Общеразвивающие упражнения:	10	
2.1. Движение руками в исходных положениях.	1	
2.2. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1	
2.3. Движение предплечий и кистей рук.	1	

2.4. Наклоны головой.	1	
2.5. Наклоны туловищем.	1	
2.6. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	1	
2.7. Перекаты с носков на пятки. Сгибание стопы.	1	
2.8. Приседания.	1	
2.9. Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1	
2.10. Выполнение по памяти комбинаций движения	1	
3. Прикладные упражнения:	9	
3.1. Ходьба ровным шагом.	1	
3.2. Ходьба ровным шагом в колонне, по кругу.	1	
3.3. Ходьба на носках, пятках.	1	
3.4. Ходьба, взявшись за руки.	1	
3.5. Ходьба в медленном и быстром темпе.	1	
3.6. Ходьба до ориентира.	1	
3.7. Ходьба по линии.	1	
3.8. Сочетание бега и ходьбы.	1	
3.9. Ходьба с преодолением препятствий.	1	
4. Упражнения для профилактики моторной неловкости:	7	
4.1. Броски набивных мячей.	1	
4.2. Эстафеты с мячами.	1	
4.3. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	1	
4.4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1	
4.5. Комплекс упражнений в равновесии.	1	
4.6. Урок – игра «Поймай баланс».	1	
4.7. Ведение мяча на месте, в движении.	1	
5. Профилактика и коррекция нарушений осанки:	6	
5.1. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	
5.2. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Игра «Растягивание пружинок»	1	
5.3. Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	1	
5.4. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
5.5. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки.	1	
5.6. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке».	1	
6. Профилактика плоскостопия:	7	
6.1. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу.	1	
6.2. Ходьба по гимнастической палке.	1	
6.3. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании	1	

стоп.		
6.4. « Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.	1	
6.5. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков».	1	
6.6. Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы.	1	
6.7. Игры - упражнения для профилактики плоскостопия: « Матрёшки», «Красивые сапожки, резвые ножки»	1	
7. Ползание и лазанье:	7	
7.1. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами.	1	
7.2. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1	
7.3. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе.	1	
7.4. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь).	1	
7.5. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки.	1	
7.6. Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см.	1	
7.7. Перешагивание через бруски высотой 15 - 20 см.	1	
8. Подвижные игры:	16	
8.1. Разучивание подвижной игры «Маленькие затейники».	2	
8.2. Разучивание подвижной игры «Совушка».	2	
8.3. Разучивание подвижной игры «Что пропало».	2	
8.4. Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки».	2	
8.5. Разучивание подвижной игры «Перепрыгивание через шнур».	2	
8.6. Разучивание подвижной игры «Воробушки и кот».	2	
8.7. Весёлые старты.	1	
8.8. Эстафеты с мячом.	1	
8.9. Разучивание подвижной игры «У медведя во бору».	2	
9. Годовая контрольная работа.		1
ИТОГО	68	1

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Дыхательная гимнастика:	7	
1.1.Правила поведения в зале ЛФК	1	
1.2.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	1	
1.3.Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1	
1.4.Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. Под счет.	1	
1.5.Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1	
1.6.Изменение длительности дыхания.	1	
1.7.Дыхание при ходьбе с имитацией.	1	
2. Общеразвивающие упражнения:	10	
2.1.Движение руками в исходных положениях.	1	
2.2.Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.	1	
2.3.Движение предплечий и кистей рук.	1	
2.4.Наклоны головой.	1	
2.5.Наклоны туловищем.	1	
2.6.Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	1	
2.7.Перекаты с носков на пятки. Сгибание стопы.	1	
2.8. Приседания.	1	
2.9.Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1	
2.10.Выполнение по памяти комбинаций движения	1	
3. Прикладные упражнения:	9	
3.1.Ходьба ровным шагом	1	
3.2.Ходьба ровным шагом в колонне, по кругу.	1	
3.3.Ходьба на носках, пятках.	1	
3.4.Ходьба, взявшись за руки.	1	
3.5.Ходьба в медленном и быстром темпе	1	
3.6.Ходьба до ориентира	1	
3.7.Ходьба по линии	1	
3.8.Сочетание бега и ходьбы	1	

3.9.Ходьба с преодолением препятствий	1	
4. Упражнения для профилактики моторной неловкости:	6	
4.1.Перекатывание мяча друг другу	1	
4.2.Разучивание ору с мячом	1	
4.3.Повторение ору с мячом	1	
4.4.Подбрасывание мяча вверх	1	
4.5.Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».	1	
4.6.Передача мяча в парах	1	
5. Профилактика и коррекция нарушений осанки:	5	
5.1.Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Игра «Растягивание пружинок	1	
5.2. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
5.3. Упражнения с удержанием груза на голове.	1	
5.4. Комплекс упражнений у гимнастической стены.	1	
5.5. Игровые упражнения корригирующей гимнастики «Кто дальше», «С кочки на кочку».	1	
6. Профилактика плоскостопия:	6	
6.1. Разучивание упражнений для укрепления связочного аппарата стопы.	1	
6.2. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.	1	
6.3. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков»	1	
6.4. Ходьба по гимнастической палке.	1	
6.5. Укрепление поперечного свода стопы.	1	
6.6. Игры - упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки», «Красивые сапожки, резвые ножки»	1	
7. Ползание и лазанье:	4	
7.1. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки.	1	
7.2. Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1	
7.3. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.	1	
7.4. Перешагивание через вертикальный обруч вперед	1	

и назад.		
8. Подвижные игры:	20	
8.1.Разучивание подвижной игры «Запомни движение»	1	
8.2.Разучивание подвижной игры «Кошка и мыши»	1	
8.3.Повторение подвижных игр: «Запомни движение» «Кошка и мыши».	1	
8.4.Разучивание подвижной игры: «Где позвонили»	1	
8.5.Разучивание подвижной игры: «Сбор картофеля».	1	
8.6.Повторение подвижных игр: «Где позвонили», «Сбор картофеля».	1	
8.7.Разучивание подвижной игры: «Ударь в бубен».	1	
8.8.Разучивание подвижной игры: «Аист ходит по болоту».	1	
8.9.Повторение подвижных игр: «Аист ходит по болоту». «Ударь в бубен».	1	
8.10.Разучивание подвижной игры: «Догони мяч».	1	
8.11.Разучивание подвижной игры: «Лягушки».	1	
8.12.Повторение подвижных игр: «Догони мяч», «Лягушки».	1	
8.13.Разучивание подвижной игры: «Прыг-скок».	1	
8.14.Разучивание подвижной игры: «Перепрыгивание через шнур».	1	
8.15.Повторение подвижных игр: «Перепрыгивание через шнур», «Прыг-скок».	1	
8.16.Разучивание подвижной игры: «Солнышко, дождик».	1	
8.17.Разучивание подвижной игры: «Воробушки и кот».	1	
8.18.Повторение подвижных игр: «Солнышко, дождик», «Воробушки и кот».	1	
8.19.Разучивание подвижной игры: «У медведя во бору».	1	
8.20.Повторение подвижной игры «У медведя во бору».	1	
9. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО	68	1

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Дыхательная гимнастика:	5	
1.1. Разучивание комплекса упражнений респираторной гимнастики.	1	
1.2. Комплекс упражнений для развития грудной клетки.	1	
1.3.Комплекс упражнений для увеличения эластичности грудной клетки.	1	
1.4. Комплекс упражнений в диафрагмальном и брюшном дыхании.	1	
1.5. Специальные упражнения, усиливающие вдох.	1	
2. Общеразвивающие упражнения:	10	
2.1. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.).	1	
2.2. Сгибание-разгибание рук, в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса).	1	
2.3. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	1	
2.4. Упражнения для развития мышц шеи.	1	
2.5. Упражнения для развития мышц туловища.	1	
2.6. Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1	
2.7. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1	
2.8. Упражнения для расслабления мышц.	1	
2.9. Комплекс упражнений с обручами.	1	
2.10. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
3. Прикладные упражнения:	10	
3.1. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.	1	
3.2. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
3.3. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).	1	
3.4. Ходьба с речитативом и песней.	1	
3.5. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1	
3.6. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1	
3.7. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см).	1	
3.8. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	
3.9. Прыжки через набивные мячи.	1	
3.10. Произвольные прыжки на одной и двух ногах.	1	
4. Упражнения для профилактики моторной неловкости:	8	
4.1. Упражнения для развития мелкой моторики с	1	

мелкими предметами. Игра «Домики»		
4.2. Пальчиковая гимнастика. Элементы жонглирования.	1	
4.3. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1	
4.4. Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1	
4.5. Подбрасывание мяча в вверх и ловля мяча в приседе.	1	
4.6. Передача мяча в парах.	1	
4.7. Ловля мяча от стены.	1	
4.8. Комплекс упражнений в равновесии.	1	
5. Профилактика и коррекция нарушений осанки:	8	
5.1. Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	1	
5.2. Комплекса упражнений у гимнастической стенки.	2	
5.3. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1	
5.4. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки	1	
5.5. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке»	1	
5.6. Упражнения в «вытяжении». Игра «Жучок на спине».	1	
5.7. Упражнения на растягивание мышц спины.	1	
6. Профилактика плоскостопия:	6	
6.1. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Ходьба по гимнастической палке.	1	
6.2. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп.	1	
6.3. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.	1	
6.4. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков»	1	
6.5. Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы	1	
6.6. Комплекс упражнений для поддержания свода стопы. Общеразвивающие упражнения	1	
7. Ползание и лазанье:	5	
7.1. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя.	1	
7.2. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.	1	
7.3. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	1	
7.4. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.	1	
7.5. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	1	
8. Подвижные игры:	10	

8.1 Игры на развитие коррекции ручной моторики «Зайчики – пальчики», «Лови мяч»	2	
8.2 Игры на развитие и коррекции слухового восприятия и внимания « Беги в свой домик», «Догони зайку!»	2	
8.3. Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»	2	
8.4. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка».	2	
8.5. Игры с бросанием, ловлей и метанием» Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	2	
9.Годовая контрольная работа.		1
ИТОГО	68	

6 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Дыхательная гимнастика:	5	
1.1. Разучивание комплекса упражнений респираторной гимнастики.	1	
1.2. Комплекс упражнений для развития грудной клетки.	1	
1.3.Комплекс упражнений для увеличения эластичности грудной клетки.	1	
1.4. Комплекс упражнений в диафрагмальном и брюшном дыхании.	1	
1.5.Специальные упражнения , усиливающие вдох.	1	
2. Общеразвивающие упражнения:	10	
2.1. Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	2	
2.2.Упражнения в парах.	2	
2.3.Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.	2	
2.4. Комплекс упражнений с обручами.	1	
2.5. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	
2.6. Комплекс упражнений со скакалкой.	1	
2.7. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	
3. Прикладные упражнения:	10	
3.1 Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.	1	
3.2. Ходьба скрестным шагом.	1	
3.3. . Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	
3.4 Ходьба с преодолением препятствий.	1	
3.5 Понятие о технике спортивной ходьбы.	1	
3.6. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1	
3.7 .Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 10—20 см).	1	

3.8 Беговые упражнения.	1	
3.9. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом.	1	
3.10. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.	1	
4. Упражнения для профилактики моторной неловкости:	8	
4.1. . Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	1	
4.2. Пальчиковая гимнастика. Элементы жонглирования.	1	
4.3. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1	
4.4. Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1	
4.5. Подбрасывание мяча в вверх и ловля мяча в приседе.	1	
4.6. . Передача мяча в парах.	1	
4.7. Ловля мяча от стены.	1	
4.8. Комплекс упражнений в равновесии.	1	
5. Профилактика и коррекция нарушений осанки:	6	
5.1. Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	1	
5.2. Комплекса упражнений у гимнастической стенки.	1	
5.3. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1	
5.4. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки.	1	
5.5. Упражнения в партере: «Кошечка», «Кобра». Игра «Кошечка на прогулке».	1	
5.6. Упражнения в «вытяжении». Игра «Жучок на спине».	1	
6. Профилактика плоскостопия:	6	
6.1. Упражнения в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу. Ходьба по гимнастической палке.	1	
6.2. Комплекс упражнений в разгибании и сгибании стоп.	1	
6.3. «Весёлые художники!» - захват мелких предметов пальцами ног, рисование ногами.	1	
6.4. Комплекс упражнений в сведении и разведении пяток. Игра «Танец каблучков».	1	
6.5. Ходьба на наружном и внутреннем своде стопы. Массаж стопы.	1	
6.6. Комплекс упражнений для поддержания свода стопы.	1	
7. Ползание и лазанье:	5	
7.1. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1	
7.2. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и	1	

одновременным перехватом руками.		
7.3. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).	1	
7.4. Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.	1	
7.5. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	1	
8. Подвижные игры:	17	
8.1. Разучивание игры «Птицы и клетка».	2	
8.2. Разучивание игры «Заяц без логова».	2	
8.3. Разучивание игры «Перестрелка».	2	
8.4. Разучивание игры «Запрещенное движение»	2	
8.5. Разучивание игры «Падающая палка»	2	
8.6. Разучивание игры «Мяч в кругу».	2	
8.7. Разучивание игры « Третий лишний»	2	
8.8. Разучивание игры «Гонка мячей»	2	
8.9. Весёлые старты.	1	
9. Годовая контрольная работа	1	1
ИТОГО	68	1