

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Глебовская основная школа»  
Ярославского муниципального района**



**«Утверждаю»  
Директор школы: А.Н. Иванова  
Приказ № 196 от 31.08.2022**

Рабочая программа обучающихся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
по предмету « Двигательное развитие»  
7 год обучения

Составитель: Сударева Е.С

### Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающегося с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) 7 год обучения разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- ФГОС НОО обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями);
- АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями развития;
- Положение об адаптированной рабочей программе по учебному предмету (курсу) учителя для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- с учетом рекомендаций ПМПК для обучающегося с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

В системе образования обучающихся с УО, ТМНР курс «Двигательное развитие» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков физического развития детей, их двигательной активности.

Коррекционные занятия по «Двигательному развитию» являются частью образовательного процесса, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с ТМНР нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а ригидным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с тяжелой умственной отсталостью является данный коррекционный курс.

На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

**Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики коррекционно-развивающего курса:** развитие двигательной активности ребенка.

#### **Задачи курса:**

- Обучать, обогащать двигательный опыт ребенка через целенаправленное систематическое воздействие на различные анализаторы.
- Формировать целенаправленные произвольные действия с различными предметами и материалами.
- Научить согласовывать движения.
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки;
- Развивать координацию движений.
- Мотивировать двигательную активность;

- Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- Расширять диапазон движений и профилактику возможных нарушений.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающегося с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.**

**Дети с тяжелой** умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия.

По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена.

Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

**Дети с тяжелой умственной отсталостью** часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о **тяжелых и**

**множественных нарушениях развития (ТМНР)**, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно- потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является данный коррекционный курс.

На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

#### **Коррекция недостатков психического и физического развития обучающегося с УО заключается в следующем:**

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- развитие координационных способностей ученика, его уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

### Общая характеристика коррекционного курса

Программа «Двигательное развитие» учитывает особенности психических, физических и двигательных данных обучающегося с УО (интеллектуальными нарушениями), способствует физическому развитию, формирует основы изучаемых двигательных умений и навыков, определяет оптимальный объем знаний и умений по курсу, который доступен обучающемуся с УО(интеллектуальными нарушениями).

Обучение ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Программа учитывает особенности физического и психического развития и деятельности обучающегося с УО, способствует его физическому и умственному развитию.

Коррекционные занятия помогают учителю обучать ребенка таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания и их совершенствование осуществляется на основе развития у ребенка быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных **задач**:

- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях.

Форма организации деятельности: индивидуальная.

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.

Применяются следующие приёмы и методы обучения: беседа, объяснение, сравнение, упражнение, демонстрация, наблюдение.

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

Коррекционный курс входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса обучающегося с УО (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

На его реализацию отводится 34ч. за учебный год (1 индивидуальное занятие в неделю по 20-25 минут, 34 учебные недели).

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

### **Ожидаемые предметные результаты:**

1. Знание частей тела человека.
2. Знание элементарных видов движений.
3. Умение выполнять исходные положения.
4. Умение бросать, перекладывать, перекатывать мячи.
5. Умение управлять дыханием.
6. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.
7. Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации
8. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.
9. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя
10. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя

### **Базовые учебные действия.**

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

- входить и выходить из спортзала со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, спортивным инвентарем;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, спортзал, другие необходимые помещения.

### **Личностные:**

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в обществе;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Потребность в занятиях физической культуры

Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;

Стремление заботиться о своем здоровье.

### **Содержание коррекционного курса**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Объем программного материала по коррекционным занятиям предполагает наращивание знаний и умений в сравнении с ранее полученными знаниями.

В разделы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

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

### Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов	Кол. часов
1	Вводный урок.	1 ч
2	Укрепление мышц спины.	7 ч
3	Укрепление мышц брюшного пресса.	4 ч
4	Оздоровительная гимнастика.	5 ч
5	Профилактика и коррекция стоп.	4 ч
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	4 ч
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	3 ч
8	Укрепление боковых мышц позвоночника.	2 ч
9	Развитие вестибулярного аппарата.	3 ч
10	Беседа	1 ч
	Итого:	34 часа

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<b>1 четверть</b>			
1.	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	<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.
2.	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	<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.
3.	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения:	1	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на

	«Змея», «Ящерица», «Велосипед».		формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4.	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5.	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6.	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.
7.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
8.	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
9.	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.

**2 четверть**

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

**3 четверть 10 часов**

17.	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упали», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.
18.	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	Укрепление мышц спины.  Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
19.	Укрепление мышц брюшного пресса.  Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Укрепление мышц брюшного пресса.  Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.
20.	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	Оздоровительная гимнастика.  Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
21.	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	Профилактика и коррекция стоп.  Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.
22.	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	Развитие и укрепление плечевого пояса.  Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».

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

**4 четверть 8 часов**

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

			Релаксация.
29.	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.
30.	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация.
31.	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.
32.	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.
33.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекцию стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.
34.	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1	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.
	ИТОГО	34	

## Описание материально-технического обеспечения

### Учебно-практическое оборудование для спортзала

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения

Скамейка гимнастическая жесткая

Доска наклонная гимнастическая мягкая

Маты гимнастические

Обруч гимнастический (алюминиевый)

Скакалка гимнастическая(1,8-2 метра)

Гантели наборные (0,5 кг;1 кг;1,5 кг)

Коврик гимнастический

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Палка гимнастическая

Навесные турники

Эстафетная палочка

Секундомер

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи теннисные (большие)

Ворота

Мячи футбольные

Аптечка медицинская