

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Кохомская коррекционная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол МО № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Протокол педсовета № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Приказ № <u>64</u> -о/д от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
Руководитель МО <u>Кар</u> Карпова О.Ю.	Председатель педсовета <u>Ред</u> Редей Г.В.	Директор школы <u>Ред</u> Редей Г.В.
Зам. директора по УР <u>Вин</u> Винтовкина Ю.М.		



**Рабочая программа по предмету
«Двигательное развитие»
для обучающихся 1-10 года обучения
ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»
(2 вариант)**

Год составления: 2023
Срок реализации программы: 10 лет
Срок действия: 10 лет

Составитель:
Данилин Владимир Владимирович,
учитель первой квалификационной категории

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно-правовая база	
1.2. Общая характеристика учебного предмета	
1.3. Цели и задачи программы	
1.4. Сведения о программе	
1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане	
1.7. Описание ценностных ориентиров содержания учебного	
1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	
1.8. Формы организации образовательного процесса	
2. Содержание учебного предмета.....	5
2.1. Учебно-тематическое планирование	
2.2. Контрольно-оценочная деятельность	
3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	6
4. Приложения. Календарно-тематическое планирование	8

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Уставом ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»;
- Приказом от 08.11.2021 г. № 71-о/д «Об утверждении Положения о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин педагогов ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа».

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся 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 занятий.

Каждое занятие по данной программе состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.
- целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учителями адаптивной физкультуры.

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

1.4. Сведения о программе.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» составлена на основе Адаптированной Основной Образовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2), которая является учебно-методическим документом, определяющим рекомендуемые Федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности; программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа курса «Двигательное развитие» предназначена для обучающихся 1-10 года обучения. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 минут). На курс 1-2 года отведено по 33 часа в год, 3-10 года отведено по 34 часа в год (1 час в неделю).

1.6. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

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 обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающихся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

1.7. Личностные и предметные результаты освоения программы.

Личностными результатами изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- освоение доступной социальной роли обучающейся,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

Сформированность следующих умений:

- Способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.
- Способность согласовывать свои действия и движения.
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию:
- Уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях
- уметь показывать части тела человека
- Уметь выполнять исходные положения
- Уметь бросать, перекидывать, перекатывать.

Достаточный уровень

Сформированность следующих умений:

- соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;
- строится в колонну, равняется в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;
- выполнять повороты по ориентирам
- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию:
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- технически правильно осуществлять двигательные действия,
- самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Умение управлять дыханием
- Способность опосредовать свою деятельность речью.

1.8. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Форма организации и осуществления учебно-познавательной деятельности - познавательная (ролевая и имитационная) игра.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

2. Содержание учебного предмета.

2.1. Учебно-тематическое планирование.

Содержание коррекционного курса "Двигательное развитие" включает в себя:

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 или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или 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 или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и 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 (например, вертикализатор, костыли, трость), 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).

2.2. Контрольно-оценочная деятельность.

Итоговые достижения определяются индивидуальными возможностями ребенка, его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции. Оценка достижений планируемых результатов освоения АООП (2 вариант) обучающимися происходит строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся специальной индивидуальной программы развития (СИПР), взаимодействие следующих компонентов:

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

Оценка выявленных результатов обучающихся осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

Уровни самостоятельности при выполнении заданий	
- не выполняет задание	-
- выполняет задание со значительной помощью	ЗП
- выполняет задание с частичной помощью	ЧП
- выполняет задание по подражанию	П
- выполняет задание по образцу	О
- выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки	СШ
- выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	+

3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивное оборудование:

- скамейка гимнастическая
- стенка шведская с турниками
- стенка гимнастическая для лазания
- лавка гимнастическая.

Спортивный инвентарь:

- мат гимнастический
- гантели

- коврик ППЭ
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- мяч футбольный
- массажер для стоп
- обручи.

Список литературы:

1. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.

2. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологической наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г

3. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Составитель-Госкомитет СССР по народному образованию, 1990.

4. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы; 5-9 классы, 1, 2 сборники/под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001г.

5. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре 1- 9 классы. - СПб.: ВладосСеверо - Запад, 2013.

4. Приложение. Календарно-тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование, 1 год

№ п/п	Тема	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	- формирование и развитие реципрокной координации - освоение новых способов передвижения - развитие мелкой моторики - развитие мышц тела - развитие зрительного и слухового внимания - выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; - выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения.	
2.	Тестирование на начало учебного года		
3.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев»		
4.	Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.		
5.	Ходьба на носках, на пятках		
6.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)		
7.	Ходьба по кругу		
8.	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц		
9.	Вращательные движения руками		
10.	Вращательные движения локтями, кистями		
11.	Комплекс упражнений с массажными мячами для ступней		
12.	Катание ступнями массажных мячей.		
13.	Упражнения для развития коленных суставов		
14.	Игра «Кто быстрее снимет обувь»		
15.	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча		
16.	Игра «Прокати мяч»		
17.	Основы знаний о личной гигиене		
18.	Основы знаний: понятие «направляющий»		
19.	Шаги вперед, назад, в сторону		
20.	Повторение построения, перестроения в одну шеренгу, в две шеренги		
21.	Наклоны вперед и в стороны		
22.	Упражнения сидя и лёжа на полу		
23.	Упражнения на координацию в положении стоя		
24.	Ходьба на носках		
25.	Дыхательные упражнения.		
26.	Ходьба по линии		
27.	Дыхание при ходьбе.		
28.	Катание гимнастических палок ногами		

29.	Ходьба с гимнастическими палками		
30.	Повороты по ориентирам		
31.	Бросание и ловля мяча		
32.	Подбрасывание мяча на разную высоту		
33.	Бросание мяча в цель		
34.	Итоговое тестирование за год		

Календарно-тематическое планирование, 2 год

№ п/п	Тема урока	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	ТБ на уроках двигательного развития.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно дышать; -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципрокной координации -освоение новых способов передвижения -развитие мелкой моторики -развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания -о способах изменения направления и скорости движения -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. -сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -выполнять движения руками; - выполнять движения туловищем; -бегать в колонне. -выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. 	
2.	Захват предметов		
3.	Дыхательные упражнения.		
4.	Дыхание при ходьбе.		
5.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.		
6.	Ходьба по линии		
7.	Сгибание стопы.		
8.	Перекачивание мячей.		
9.	Движение предплечий и кистей рук.		
10.	Ходьба на носках.		
11.	Движение руками в исходных положениях.		
12.	«Воробушки и кот». Игра.		
13.	«Солнышко и дождик». Игра.		
14.	Изменение длительности дыхания.		
15.	Наклоны головой.		
16.	Бросание мячей		
17.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.		
18.	Перекаты с носков на пятки.		
19.	Ходьба с мешочками песка на голове.		
20.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.		
21.	Ходьба в медленном и быстром темпе.		
22.	Наклоны туловищем.		
23.	«Солнышко и дождик». Игра.		
24.	«Ручеёк». Игра.		
25.	Движение предплечий и кистей рук.		
26.	Изменение длительности дыхания.		
27.	Бросание мячей.		
28.	Приседания.		
29.	Ходьба ровным шагом		
30.	Хлопки в ладоши с изменением темпа.		
31.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.		
32.	Движение предплечий и кистей рук.		
33.	«У медведя во бору». Игра.		
34.	«Снежинки и ветер». Игра.		

Календарно-тематическое планирование, 3 год

№ п/п	Тема урока	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	Техника безопасности на уроках двигательного развития.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно дышать; -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципрокной координации -освоение новых способов передвижения -развитие мелкой моторики -развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания -о способах изменения направления и скорости движения -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. -сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -выполнять движения руками; - выполнять движения туловищем; -бегать в колонне. -выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. 	
2.	Дыхательные упражнения по подражанию.		
3.	Дыхательные упражнения под счет.		
4.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях		
5.	Дыхание при ходьбе. Упражнения.		
6.	Движение руками в исходных положениях. Упражнения.		
7.	Игры с мячом.		
8.	Движение предплечий и кистей рук.		
9.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.		
10.	Движения руками.		
11.	Наклоны головой.		
12.	Повороты головы.		
13.	Наклоны туловищем.		
14.	Повороты туловища.		
15.	Сгибание стопы.		
16.	Ходьба на носочках.		
17.	Перекаты с носков на пятки. Упражнения.		
18.	Приседания. Упражнения.		
19.	Общеразвивающие упражнения.		
20.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.		
21.	Развитие выносливости.		
22.	Выполнение по памяти комбинаций движения.		
23.	Игры на развитие мышц ног.		
24.	Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения.		
25.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения.		
26.	Ходьба ровным шагом. Упражнения.		
27.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения.		
28.	«Кошка и мышки».		
29.	«Лохматый пес».		
30.	«Аист ходит по болоту».		
31.	«Курица и цыплята».		
32.	«Мышеловка» Игра.		
33.	«Чудесный мешочек».		
34.	Подвижные игры.		

Календарно-тематическое планирование, 4 год

№ п/п	Тема урока	Ожидаемые результаты	дата
1.	ТБ на уроках двигательного развития.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно дышать; -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципрокной координации -освоение новых способов передвижения -развитие мелкой моторики -развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания -о способах изменения направления и скорости движения -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. -сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -выполнять движения руками; - выполнять движения туловищем; -бегать в колонне. -выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. 	
2.	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».		
3.	Упражнения у стены		
4.	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси- Лебеди».		
5.	Приседы у стены		
6.	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».		
7.	Ходьба с мешочками песка на голове.		
8.	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые».		
9.	Висы на гимнастической стенке.		
10.	Ходьба по гимнастической скамейке.		
11.	Игра»Море волнуется».		
12.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).		
13.	Прыжки со скамейки.		
14.	Прыжок в длину с места в ориентир.		
15.	Повороты на месте.		
16.	Построение в круг по ориентиру.		
17.	Игра»Птички» с обручем.		
18.	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.		
19.	Метание по мишеням.		
20.	Упражнения на равновесие.		
21.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.		
22.	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».		
23.	Планка(упражнения на пресс)		
24.	Упражнения на ковриках.		
25.	Упражнения в висе спиной к стене.		
26.	Упражнения с мячом .		
27.	Упражнения для мышц брюшного пресса.		
28.	Ловля мяча с поворотом на месте.		
29.	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»		
30.	Ходьба по дорожке(змейка)		
31.	Ходьба на носках, на пятках.		
32.	Игра «Передай мяч»		
33.	Катание гимнастических палок.		
34.	Общие развивающие упражнения для ног		

Календарно-тематическое планирование, 5 год

№ п/п	Тема урока	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно дышать; -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципрокной координации -освоение новых способов передвижения -развитие мелкой моторики -развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания -о способах изменения направления и скорости движения -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. -сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -выполнять движения руками; - выполнять движения туловищем; -бегать в колонне. -выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. 	
2.	Упражнения на гимнастических ковриках		
3.	Катание ногами мячей.		
4.	Упражнения с «парашутом»		
5.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.		
6.	Упражнения с малым мячом		
7.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого называли тот и ловит».		
8.	Ловля мяча после хлопка над головой.		
9.	Упражнения с большим мячом.		
10.	Игра под музыку «Птички»		
11.	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.		
12.	Упражнения с обручем в паре.		
13.	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».		
14.	Игра «По кочкам»		
15.	Упражнения с обручем и без него.Игра «Проскачи через круг».		
16.	Упражнения с гантелями.		
17.	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».		
18.	Упражнения на беговой дорожке.		
19.	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».		
20.	Ходьба с мешочками песка на голове.		
21.	Подъем предметов различной величины.		
22.	Катание мяча руками от себя.		
23.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»		
24.	Катание мяча руками к себе.		
25.	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.		
26.	Перелезания через препятствия.		
27.	Игра «Балалайка».		
28.	Эстафета с мячом.		
29.	Метание по мишеням.		
30.	Упражнения на равновесие.		
31.	Приседы у стены		
32.	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».		
33.	Игра «Птички» с обручем.		
34.	Игра «Море волнуется».		

Календарно-тематическое планирование, 6 год

№ п/п	Тема урока	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	Техника безопасности на уроках двигательного развития.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно дышать; -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципрокной координации -освоение новых способов передвижения -развитие мелкой моторики -развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания -о способах изменения направления и скорости движения -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. -сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -выполнять движения руками; - выполнять движения туловищем; -бегать в колонне. -выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. 	
2.	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя		
3.	Выполнение движений головой		
4.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»		
5.	Выполнение движений пальцами рук		
6.	Круговые движения кистью		
7.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа».		
8.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»		
9.	Выполнение движений плечами		
10.	Опора на предплечья, на кисти рук		
11.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)		
12.	Повороты туловища вправо (влево)		
13.	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину		
14.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)		
15.	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)		
16.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
17.	Стояние с опорой , без опоры.		
18.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке		
19.	Отход от стены с сохранением правильной осанки		
20.	Приседание		
21.	Стояние на коленях		
22.	Ходьба на коленях		
23.	Висы на гимнастической стенке.		
24.	Ходьба по гимнастической скамейке.		
25.	Ползание на животе (на четвереньках)		
26.	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»		
27.	Вставание на колени из положения «сидя на		

	пятках»		
28.	Ходьба на лыжах		
29.	Транспортировка лыж		
30.	Стояние на параллельно лежащих лыжах		
31.	Выполнение ступающего шаговые движения на месте, продвижение вперед.		
32.	Метание по мишеням.		
33.	Упражнения на равновесие.		
34.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.		

Календарно-тематическое планирование, 7 год

№ п/п	Тема урока	Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно дышать; -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципральной координации -освоение новых способов передвижения -развитие мелкой моторики -развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания -о способах изменения направления и скорости движения -выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. -сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -выполнять движения руками; - выполнять движения туловищем; -бегать в колонне. -выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; -выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения. 	
2.	Планка(упражнения на пресс)		
3.	Упражнения на ковриках.		
4.	Упражнения в висе спиной к стене.		
5.	Упражнения с мячом .		
6.	Упражнения для мышц брюшного пресса.		
7.	Ловля мяча с поворотом на месте.		
8.	Дыхательные упражнения.		
9.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки.		
10.	Дыхание при ходьбе.		
11.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.		
12.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.		
13.	Ходьба по линии		
14.	Сгибание стопы.		
15.	Перекатывание мячей.		
16.	Движение предплечий и кистей рук.		
17.	Ходьба на носках.		
18.	Движение руками в исходных положениях.		
19.	«Воробушки и кот». Игра.		
20.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.		
21.	Ходьба на носках		
22.	Перекаты с носков на пятки.		
23.	Бросание мячей.		
24.	Приседания.		
25.	Перекатывание мячей.		
26.	Передача предметов.		
27.	Приседания.		
28.	Ходьба ровным шагом.		
29.	Ходьба на носках		
30.	Ходьба ровным шагом		
31.	Хлопки в ладоши с изменением темпа.		
32.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.		
33.	Сгибание стопы.		
34.	Движение предплечий и кистей рук.		