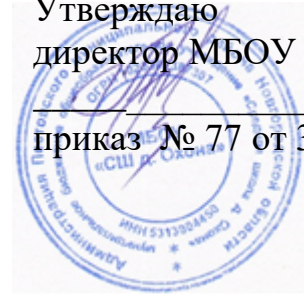


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа д. Охона»  
Пестовского района Новгородской области**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2021г.

Согласовано с  
методическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2021г.

Утверждаю  
директор МБОУ «СШ д.Охона»  
/Т.В. Чучман/  
приказ № 77 от 30.08.2021 г.



**Рабочая программа  
по предмету «двигательное развитие»**

**1-4 ССД класс**

**(270 часа)**

**Разработала:**

**Панкова Анна Александровна**

учитель начальных классов  
первой квалификационной категории.

**д. Охона**

**2021 год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» разработана для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени, составлена по адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

**Целью** реализации рабочей программы по курсу является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

**Задачами** учебного предмета являются:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Рабочая программа по курсу «Двигательное развитие» рассчитана на 4 года.

Общее количество часов за уровень обучения составляет 270 часов, со следующим распределением по классам:

- 1 класс – 66 часов.
- 2 класс – 68 часов.
- 3 класс – 68 часов.

4 класс – 68 часов.

**Методы и приёмы обучения:** дифференциальный метод обучения, словесный, системно-деятельностный подход, наглядный, практический.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации:**

- 1 четверть – контрольная карта.
- 2 четверть – контрольная карта.
- 3 четверть – контрольная карта.
- 4 четверть – контрольная карта.

**Оценочные материалы (процедуры):** вставание в исходное положение, повторение за учителем упражнений, знание частей своего тела, перекладывание, перекачивание и бросание по заданию учителя.

**Критерии оценивания планируемых результатов:**

1. Умение выполнять исходные положения
2. Умение бросать, перекладывать, перекачивать
3. Умение управлять дыханием.
4. Знание частей тела человека.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты:**

1. Овладение начальными навыками адаптации в классе.
2. Развитие мотив учебной деятельности.
3. Развитию самостоятельности и личной ответственности а свои поступки.
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

**Предметные результаты:**

1. Развитие элементарных пространственных понятий.

2. Знание частей тела человека.
3. Знание элементарных видов движений.
4. Научатся выполнять исходные положения.
5. Приобретается навык бросания, перекладывания, перекатывания.
6. Научатся выполнять дыхательные упражнения.

### **Содержание учебного курса**

Коррекционный курс содержит разделы:

Коррекция и формирование правильной осанки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Формирование и укрепление мышечного корсета. Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

Коррекция и развитие сенсорной системы. Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Развитие точности движений пространственной ориентировки. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; овладение пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности. Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

## Тематическое планирование

### I класс.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Дыхательные упражнения.	1
2.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки.	1
3.	Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет.	1
4.	Грудное, брюшное и полное дыхание.	1
5.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
6.	Изменения длительности дыхания.	1
7.	Изменения длительности дыхания, задержка дыхания.	1
8.	Дыхание при ходьбе.	1
9.	Дыхание при быстрой ходьбе.	1
10.	Движение руками.	1
11.	Движение руками в исходных положениях.	1
12.	Движение предплечий и кистей рук.	1
13.	Движение предплечий и кистей рук под счет.	1
14.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1
15.	Сгибание пальцев рук и разгибания с изменением темпа.	1
16.	Хлопки в ладоши	1

17.	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
18.	Наклоны головой.	1
19.	Наклоны туловищем.	1
20.	Наклоны туловищем под счет.	1
21.	Сгибание стопы.	1
22.	Сгибание стопы. Подвижные игры.	1
23.	Перекаты с носков на пятки.	1
24.	Перекаты с носков на пятки в движении.	1
25.	Приседания.	1
26.	Приседания под музыку.	1
27.	Отстукивание разного темпа.	1
28.	Отхлопывание разного темпа.	1
29.	Ходьба ровным шагом.	1
30.	Повторение. Виды ходьбы.	1
31.	Ходьба равным шагом.	1
32.	Ходьба по кругу.	1
33.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
34.	Ходьба на носках.	1
35.	Ходьба на носках, повторяя действия учителя.	1
36.	Ходьба в медленном темпе.	1
37.	Ходьба в быстром темпе.	1
38.	Ходьба по линии.	1
39.	Ходьба по линии, меняя направления движения.	1
40.	Ходьба на носках «Змейкой»	1

41.	Ходьба на носках.	1
42.	Захват предметов, способы.	1
43.	Захват предметов.	1
44.	Передача предметов, способы передачи предметов.	1
45.	Передача предметов.	1
46.	Бросание мячей разными способами.	1
47.	Бросание мячей.	1
48.	Перекатывание мячей разными способами.	1
49.	Перекатывание мячей.	1
50.	Перекатывание мячей. Игра «Волк в ораву».	1
51.	«Солнышко и дождик», разучивание правил игры.	1
52.	«Солнышко и дождик», игра.	1
53.	«Воробушки и кот», разучивание правил игры.	1
54.	«Воробушки и кот», игра.	1
55.	«Кот и мыши», разучивание правил игры.	1
56.	«Кот и мыши», игра.	1
57.	«У медведя во бору», разучивание правил игры.	1
58.	«У медведя во бору», игра.	1
59.	«Ручеёк», разучивание правил игры.	1
60.	«Ручеёк» игра.	1
61.	«Снежинки и ветер», разучивание правил игры.	1
62.	«Снежинки и ветер», игра.	1
63.	«Найди пару», разучивание правил игры.	1
64.	«Найди пару», игра.	1

65.	«Хитрая лиса», игра.	1
66.	Повторение.	1

## II класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Формирование знаний о положении тела при правильной осанки.	1
2.	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
3.	Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1
4.	Упражнения у стенки.	1
5.	Скольжение спиной по стенке.	1
6.	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу животных.	1
7.	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу животных.	1
8.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Упражнения для укрепления мышц глаз.	1
9.	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук.	1
10.	Упражнения с предметами и без них. Обруч.	1



11.	Упражнения с предметами и без них. Гимнастическая лента.	1
12.	Упражнения с предметами и без них. Мячи.	1
13.	Упражнения с предметами.	1
16.	Упражнения для правильного дыхания. Комплекс упражнений.	1
17.	Упражнения для правильного дыхания. Контроль ритма дыхания.	1
18.	Упражнения для правильного дыхания. Задержка дыхания.	1
19.	Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1
20.	Игра «Найди пару», разучивание правил.	1
21.	Игра «Найди пару»	1
22.	Ходьба по кругу.	1
23.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
24.	Ходьба с различными положениями рук.	1
25.	Ходьба с остановками, для выполнения упражнений.	1
26.	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке.	1
27.	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	1
28.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены.	1
29.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) в движении.	1
30.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) под музыку.	1
31.	Простейшие упражнения в вытяжении.	1

32.	Подвижная игра на сохранение правильной осанки «Море волнуется раз»	1
33.	Подвижная игра на сохранение правильной осанки «Совушка – сова»	1
34.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	1
35.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи больших мячей.	1
36.	Комплекс упражнений с малым мячом.	1
37.	Упражнения для укрепления мышц глаз.	1
38.	Упражнения для увеличения гибкости из исходного положения на животе.	1
39.	Ходьба по различным предметам.	1
40.	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1
41.	Повторение упражнений на знание частей тела.	1
42.	Игра «Летающие носочки»	1
43.	Игра «Зоопарк»	1
44.	Игра «Собери шишки»	1
45.	Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие право и лево.	1
46.	Упражнения на ориентацию в пространстве. Повороты направо и налево.	1
47.	Упражнение на ориентацию в пространстве. Понятие впереди, сзади, рядом.	1
48.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1

49.	Упражнения на правильность дыхания.	1
50.	Упражнения на коврике.	1
51.	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе.	1
52.	Упражнение «Змея».	1
53.	Упражнение «Ящерица»	1
54.	Упражнение «Кошка»	1
55.	Упражнения для укрепления мышц глаз.	1
56.	Ходьба боком по канату.	1
57.	Ходьба по линиям.	1
58.	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и на носках.	1
59.	Ходьба «по следам»	1
60.	Ходьба с обходом кеглей и похожих препятствий.	1
61.	Ходьба приставным шагом.	1
62.	Ходьба с подниманием бедра.	1
63.	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1
64.	Упражнение «Аист».	1
65.	Упражнение «Веточка».	1
66.	Упражнение «Птичка»	1
67.	Упражнения с веревочкой (узелок одной рукой, бантик, плетенка)	1
68.	Упражнения на развитие мышц глаз.	1

### III класс.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
-------	------------	------------------

1.	Удержание головы в положении лежа на спине, на животе.	1
2.	Удержание головы в положении на боку - правом, левом. Удержание головы в положении сидя.	1
3.	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе.	1
4.	Выполнение движений головой: повороты вправо, влево, «круговые» движения в положении сидя.	1
5.	Игра «Ходят часики вот так»	1
6.	Упражнения на развитие глазных мышц	1
7.	Упражнения на расслабление.	1
8.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх. Круговые движения руками.	1
9.	«Веселая зарядка». Зарядка под музыку.	1
10.	Выполнение движений пальцами рук. Комплекс упражнений на развитие мышц пальцев.	1
11.	Упражнения с предметами: обруч.	1
12.	Упражнения с предметами: мяч	1
13.	Повторение упражнений на знание частей тела.	1
14.	Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие право и лево.	1
15.	Ходьба «по следам»	1
16.	Танцевальные упражнения Пскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
17.	Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
18.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
19.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание, разгибание фаланг пальцев,	1

20.	сгибание пальцев в кулак, разгибание. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук.	1
21.	Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы, одной рукой - от груди, от уровня.	1
22.	Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы. Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой.	1
23.	Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой.	1
24.	Повороты туловища в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
25.	Повороты туловища в положении сидя: поворот вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево.	1
26.	Повороты туловища в положении стоя: поворот, наклон	1
27.	Сидение на полу - с опорой, без опоры, на стуле, садиться из положения лежа.	1
28.	Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях.	1
29.	Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях»	1
30.	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
31.	Упражнения на развитие глазных мышц.	1
32.	Упражнение на расслабление мышц	1
33.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук в разных направлениях.	1
34.	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.	1
35.	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1
36.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком) стоя у стены.	1

37.	Движения под счет.	1
38.	Движения на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов.	1
39.	Свободное круговое движение рук	1
40.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
41.	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1
42.	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1
43.	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	1
44.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1
45.	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1
46.	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).	1
47.	Упражнения, направленные на развитие мышц спины.	1
48.	Круговые движения стопой	1
49.	Поднимание на носках и полуприседание.	1
50.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1
51.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
52.	Приседания с опорой и без опоры	1

53.	Приседания с опорой и без опоры с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1
54.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1
55.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине».	1
56.	Дыхание через нос, через рот.	1
57.	Дыхание в ходьбе с имитацией.	1
58.	Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах.	1
59.	Бросание мяча взрослому, в корзину в цель.	1
60.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
61.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
62.	Построение в колонну по два.	1
63.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1
64.	Бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1
65.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1
66.	Чередование ходьбы с приседанием.	1
67.	Ходьба на пятках, держа ровно спину.	1
68.	Упражнения на расслабление мышц.	1

#### IV класс.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	---------------------

1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
2.	Танцевальные упражнения. Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1
3.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танец «Хлопки»	1
4.	Танцевальные упражнения. Мягкий, пружинящий шаг, неторопливый, стремительный бег.	1
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения Мягкий, пружинящий шаг, неторопливый и стремительный бег.	1
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движения. Одновременные движения рук в разных направлениях.	1
7.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг, пары, в колонну по два.	1
8.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг, пары, в колонну по два	1
9.	Танцевальные упражнения. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова	1
10.	Круговые движения кистью, одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с ускорением.	1
11.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения правой ноги и левой руки и наоборот.	1
12.	Танцевальные упражнения. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1
13.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	1
14.	Танцевальные упражнения Пскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1



15.	Легкий бег. Игра «Кто быстрее возьмет мяч». Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16.	Танцевальные упражнения. Переменные притопы, прыжки с выбрасывание ноги вперед.	1
17.	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов и содержание песен.	1
18.	Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
19.	Легкий бег. Повороты тела вправо – влево.	1
20.	Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный и стремительный бег, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
21.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
22.	Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
23.	Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения правой ноги левой руки и наоборот.	1
24.	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Танец «Прямой галоп»	1
25.	Упражнения с платочками. Танцевальные упражнения.	1
26.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.	1
27.	Движения рук и головы. Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1
28.	Движения рук и головы. Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1
29.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	1
30.	Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистей, выбрасывание ног поочередно вперед.	1

31.	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.	1
32.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
33.	Танцевальные упражнения: «Прыжки». Боковой шаг галопа.	1
34.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
35.	Выполнение во время ходьбы и бега неложных заданий с предметами.	1
36.	Простые и перекрестные хлопки в парах.	1
37.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1
38.	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1
39.	Перекрестные движения правой ноги и левой руки и наоборот.	1
40.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
41.	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1
42.	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц.	1
43.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
44.	Легкий бег. Повороты тела вправо-влево.	1
45.	Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни.	1
46.	Игры под музыку Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.	1
47.	Движения парами: Бег, ходьба с приседанием,	1

	кружение с продвижением.	
48.	Легкий бег. Повороты тела вправо-влево.	1
49	Упражнения с мячом	1
50.	Закрепления ритмико-гимнастических упражнений.	1
51.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
52.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	1
53.	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.	1
54.	Неторопливый бег, стремительный бег.	1
55.	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
56.	Ходьба с отбрасыванием ноги вперед.	1
57.	Танцевальные упражнения: «Прыжки». Боковой шаг галопа	1
58.	Упражнения на укрепления мышц глаз.	1
59.	Резко поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц.	1
60.	Упражнения с мячом.	1
61.	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
62.	Выставление левой и право ноги поочередно, вперед, назад в стороны, в исходное положение.	1
63.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием кружение с продвижением.	1
64.	Легкий бег. Повороты тела вправо- влево.	1
65.	Движения рук и головы. Круговые движения кистью.	1
66.	Простые и перекрестные хлопки в парах.	1

67.	Упражнения на расслабление мышц.	1
68.	Упражнения с мячом.	1

Приложение 1

## Календарно-тематическое планирование

### I класс.

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество часов
1.		Дыхательные упражнения.	1
2.		Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки.	1
3.		Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет.	1
4.		Грудное, брюшное и полное дыхание.	1
5.		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
6.		Изменения длительности дыхания.	1
7.		Изменения длительности дыхания, задержка дыхания.	1
8.		Дыхание при ходьбе.	1
9.		Дыхание при быстрой ходьбе.	1
10.		Движение руками.	1
11.		Движение руками в исходных положениях.	1
12.		Движение предплечий и кистей рук.	1

13.		Движение предплечий и кистей рук под счет.	1
14.		Сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1
15.		Сгибание пальцев рук и разгибания с изменением темпа.	1
16.		Хлопки в ладоши	1
17.		Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
18.		Наклоны головой.	1
19.		Наклоны туловищем.	1
20.		Наклоны туловищем под счет.	1
21.		Сгибание стопы.	1
22.		Сгибание стопы. Подвижные игры.	1
23.		Перекаты с носков на пятки.	1
24.		Перекаты с носков на пятки в движении.	1
25.		Приседания.	1
26.		Приседания под музыку.	1
27.		Отстукивание разного темпа.	1
28.		Отхлопывание разного темпа.	1
29.		Ходьба ровным шагом.	1
30.		Повторение. Виды ходьбы.	1
31.		Ходьба равным шагом.	1
32.		Ходьба по кругу.	1
33.		Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
34.		Ходьба на носках.	1
35.		Ходьба на носках, повторяя действия учителя.	1

36.		Ходьба в медленном темпе.	1
37.		Ходьба в быстром темпе.	1
38.		Ходьба по линии.	1
39.		Ходьба по линии, меняя направления движения.	1
40.		Ходьба на носках «Змейкой»	1
41.		Ходьба на носках.	1
42.		Захват предметов, способы.	1
43.		Захват предметов.	1
44.		Передача предметов, способы передачи предметов.	1
45.		Передача предметов.	1
46.		Бросание мячей разными способами.	1
47.		Бросание мячей.	1
48.		Перекатывание мячей разными способами.	1
49.		Перекатывание мячей.	1
50.		Перекатывание мячей. Игра «Волк в ораву».	1
51.		«Солнышко и дождик», разучивание правил игры.	1
52.		«Солнышко и дождик», игра.	1
53.		«Воробушки и кот», разучивание правил игры.	1
54.		«Воробушки и кот», игра.	1
55.		«Кот и мыши», разучивание правил игры.	1

56.		«Кот и мыши», игра.	1
57.		«У медведя во бору», разучивание правил игры.	1
58.		«У медведя во бору», игра.	1
59.		«Ручеёк», разучивание правил игры.	1
60.		«Ручеёк» игра.	1
61.		«Снежинки и ветер», разучивание правил игры.	1
62.		«Снежинки и ветер», игра.	1
63.		«Найди пару», разучивание правил игры.	1
64.		«Найди пару», игра.	1
65.		«Хитрая лиса», игра.	1
66.		Повторение.	1

## II класс

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
2.		Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1
3.		Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1
4.		Упражнения у стенки (движения головы, рук, ног, приседания)	1

5.		Упражнения у стенки (движения головы, рук, ног, приседания) Скольжение по стенке.	1
6.		Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу животных.	1
7.		Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу животных.	1
8.		Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п..	1
9.		Упражнения для укрепления мышц глаз	1
10.		Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук	1
11.		Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук	1
12.		Упражнения с предметами. Обруч	1
13.		Упражнения с предметами. Гимнастическая лента	1
14.		Упражнения с предметами. мячи	1
15.		Упражнения с предметами	1
16.		Упражнения для правильного дыхания. Комплекс упражнений.	1
17.		Упражнения для правильного дыхания. Контроль ритма дыхания.	1
18.		Упражнения для правильного дыхания. Задержка дыхания.	1
19.		Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1
20.		Игра «Найди пару», разучивание правил.	1
21.		Игра «Найди пару»	1



22.		Ходьба по кругу.	1
23.		Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
24.		Ходьба с различными положениями рук.	1
25.		Ходьба с остановками, для выполнения упражнений.	1
26.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке.	1
27.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	1
28.		Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены.	1
29.		Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) в движении.	1
30.		Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) под музыку.	1
31.	11.01	Простейшие упражнения в вытяжении.	1
32.		Подвижная игра на сохранение правильной осанки «Море волнуется раз»	1
33.		Подвижная игра на сохранение правильной осанки «Совушка – сова»	1
34.		Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	1
35.		Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи больших мячей.	1
36.		Комплекс упражнений с малым мячом.	1
37.		Упражнения для укрепления мышц глаз.	1

38.		Упражнения для увеличения гибкости из исходного положения на животе.	1
39.		Ходьба по различным предметам.	1
40.		Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1
41.		Повторение упражнений на знание частей тела.	1
42.		Игра «Летающие носочки»	1
43.		Игра «Зоопарк»	1
44.		Игра «Собери шишки»	1
45.		Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие право и лево.	1
46.		Упражнения на ориентацию в пространстве. Повороты направо и налево.	1
47.		Упражнение на ориентацию в пространстве. Понятие впереди, сзади, рядом.	1
48.		Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1
49.	17.03	Упражнения на правильность дыхания.	1
50.		Упражнения на коврике.	1
51.		Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе.	1
52.		Упражнение «Змея».	1
53.		Упражнение «Ящерица»	1
54.		Упражнение «Кошка»	1
55.		Упражнения для укрепления мышц	1

		глаз.	
56.		Ходьба боком по канату.	1
57.		Ходьба по линиям.	1
58.		Ходьба по кругу с чередованием на пятках и на носках.	1
59.		Ходьба «по следам»	1
60.		Ходьба с обходом кеглей и похожих препятствий.	1
61.		Ходьба приставным шагом.	1
62.		Ходьба с подниманием бедра.	1
63.		Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1
64.		Упражнение «Аист».	1
65.		Упражнение «Веточка».	1
66.		Упражнение «Птичка»	1
67.		Упражнения с веревочкой (узелок одной рукой, бантик, плетенка)	1
68.		Упражнения на развитие мышц глаз.	1

### III класс.

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество часов
1.		Удержание головы в положении лежа на спине, на животе.	1
2.		Удержание головы в положении на боку - правом, левом. Удержание головы в положении сидя.	1
3.		Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа	1

		на спине, на животе.	
4.		Выполнение движений головой: повороты вправо, влево, «круговые» движения в положении сидя.	1
5.		Игра «Ходят часики вот так»	1
6.		Упражнения на развитие глазных мышц	1
7.		Упражнения на расслабление.	1
8.		Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх. Круговые движения руками.	1
9.		«Веселая зарядка». Зарядка под музыку.	1
10.		Выполнение движений пальцами рук. Комплекс упражнений на развитие мышц пальцев.	1
11.		Упражнения с предметами: обруч.	1
12.		Упражнения с предметами: мяч	1
13.		Повторение упражнений на знание частей тела.	1
14.		Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие право и лево.	1
15.		Ходьба «по следам»	1
16.		Танцевальные упражнения Пскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
17.		Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
18.		Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
19.		Выполнение движений пальцами рук: сгибание, разгибание фаланг пальцев,	1

20.		сгибание пальцев в кулак, разгибание. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук.	1
21.		Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы, одной рукой - от груди, от уровня	1
22.		Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы. Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой.	1
23.		Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой.	1
24.		Повороты туловища в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
25.		Повороты туловища в положении сидя: поворот вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево.	1
26.		Повороты туловища в положении стоя: поворот, наклон	1
27.		Сидение на полу - с опорой, без опоры, на стуле, садиться из положения лежа.	1
28.		Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях.	1
29.		Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях»	1
30.		Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
31.		Упражнения на развитие глазных мышц.	1
32.		Упражнение на расслабление мышц	1
33.		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук в разных	1

		направлениях.	
34.		Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.	1
35.		Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1
36.		Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком) стоя у стены.	1
37.		Движения под счет.	1
38.		Движения на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов.	1
39.		Свободное круговое движение рук	1
40.		Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
41.		Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1
42.		Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1
43.		Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	1
44.		Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1
45.		Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1
46.		Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки	1

		от себя — к себе перед грудью (смена рук).	
47.		Упражнения, направленные на развитие мышц спины.	1
48.		Круговые движения стопой	1
49.		Поднимание на носках и полуприседание.	1
50.		Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1
51.		Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
52.		Приседания с опорой и без опоры	1
53.		Приседания с опорой и без опоры с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1
54.		Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1
55.		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине».	1
56.		Дыхание через нос, через рот.	1
57.		Дыхание в ходьбе с имитацией.	1
58.		Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах.	1
59.		Бросание мяча взрослому, в корзину в цель.	1
60.		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
61.		Построения в шеренгу, колонну,	1

		цепочку, круг, пары.	
62.		Построение в колонну по два.	1
63.		Построение круга из шеренги и из движения враспынную.	1
64.		Бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1
65.		Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1
66.		Чередование ходьбы с приседанием.	1
67.		Ходьба на пятках, держа ровно спину.	1
68.		Упражнения на расслабление мышц.	1

#### IV класс.

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
2.		Танцевальные упражнения. Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1
3.		Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танец «Хлопки»	1
4.		Танцевальные упражнения. Мягкий, пружинящий шаг, неторопливый, стремительный бег.	1
5.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения Мягкий, пружинящий шаг, неторопливый и стремительный бег.	1



6.		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движения. Одновременные движения рук в разных направлениях.	1
7.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг, пары, в колонну по два.	1
8.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг, пары, в колонну по два	1
9.		Танцевальные упражнения. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова	1
10.		Круговые движения кистью, одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с ускорением.	1
11.		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения правой ноги и левой руки и наоборот.	1
12.		Танцевальные упражнения. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1
13.		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	1
14.		Танцевальные упражнения Пскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
15.		Легкий бег. Игра «Кто быстрее возьмет мяч». Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16.		Танцевальные упражнения. Переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1

17.		Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1
18.		Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
19.		Легкий бег. Повороты тела вправо – влево.	1
20.		Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный и стремительный бег, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
21.		Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
22.		Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
23.		Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения правой ноги левой руки и наоборот.	1
24.		Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Танец «Прямой галоп»	1
25.		Упражнения с платочками. Танцевальные упражнения.	1
26.		Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменны шаг.	1
27.		Движения рук и головы. Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1
28.		Танцевальные упражнения. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»	1
29.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким	1

		подниманием ноги.	
30.		Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистей, выбрасывание ног поочередно вперед.	1
31.		Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.	1
32.		Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
33.		Танцевальные упражнения: «Прыжки». Боковой шаг галопа.	1
34.		Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
35.		Выполнение во время ходьбы и бега неложных заданий с предметами.	1
36.		Простые и перекрестные хлопки в парах.	1
37.		Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1
38.		Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1
39.		Перекрестные движения правой ноги и левой руки и наоборот.	1
40.		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
41.		Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1
42.		Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц.	1

43.		Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
44.		Легкий бег. Повороты тела вправо-влево.	1
45.		Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни.	1
46.		Игры под музыку Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.	1
47.		Движения парами: Бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
48.		Легкий бег. Повороты тела вправо-влево.	1
49	17.03	Упражнения с мячом	1
50.		Закрепления ритмико-гимнастических упражнений.	1
51.		Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
52.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	1
53.		Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.	1
54.		Неторопливый бег, стремительный бег.	1
55.		Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
56.		Ходьба с отбрасыванием ноги вперед.	1
57.		Танцевальные упражнения: «Прыжки». Боковой шаг галопа	1
58.		Упражнения на укрепления мышц глаз.	1
59.		Резко поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц.	1

60.		Упражнения с мячом.	1
61.		Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
62.		Выставление левой и право ноги поочередно, вперед, назад в стороны, в исходное положение.	1
63.		Движения парами: бег, ходьба с приседанием кружение с продвижением.	1
64.		Легкий бег. Повороты тела вправо- влево.	1
65.		Движения рук и головы. Круговые движения кистью.	1
66.		Простые и перекрестные хлопки в парах.	1
67.		Упражнения на расслабление мышц.	1
68.		Упражнения с мячом.	1