

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Ирбитского муниципального образования

МОУ "Зайковская СОШ №1"

УТВЕРЖДЕНО

Халиков
а Райля
Саляхит
диновна

Подписано
цифровой
подписью:
Халикова Райля
Саляхитдиновна
Дата: 2023.09.29
16:45:23 +05'00'

Директор

Р.С. Халикова

Приказ №92 от «31» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «**Двигательное развитие**»

для обучающихся 5-9 классов

1. Пояснительная записка

Настоящая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся по варианту 9.2 создана согласно ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»; на основании нормативно - правовых документов РФ, регламентирующих деятельность образовательных учреждений в области коррекционного образования. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Двигательное развитие», которая разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04. 2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12. 2014 № 1599.
- АООП образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2
 - Учебного плана образовательного учреждения
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-452/07 от 11.03.16.
 - Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении ФГОС НОО для обучающихся с Интеллектуальными нарушениями».
 - Приказ Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении ФГОС образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
 - Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья.
 - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

Цель рабочей программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно - компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно - оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно - сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объёма мышечно - двигательных представлений и двигательной памяти.

2. Общая характеристика предмета

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, годового учебного плана АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжёлые 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.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребёнка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребёнка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача - ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создаёт благоприятные предпосылки для обучения ребёнка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

3. Место учебного предмета «Двигательное развитие» в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГКОУ «Школа - интернат «Радуга» на изучение двигательное развитие в основной школе выделяется 340 часов в год. В 4,6,7,8 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

Класс	В неделю	Количество недель	Всего за год
5 класс	2 часа	34	68 часов
6 класс	2 часа	34	68 часов
7 класс	2 часа	34	68 часов
8 класс	2 часа	34	68 часов
9 класс	2 часа	34	68 часов

4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Воспитательный компонент на коррекционных занятиях «Двигательного развития» проходит через:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно - нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно - этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

1. Добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,

2. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

3. Бережное отношение к своему здоровью;

4. Проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;

5. Овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

К концу 4 - 8 классов обучающиеся получают возможность научиться:

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления и физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;

- знание строевых команд;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры.

Достаточный уровень:

- выполнение комплексов упражнений для различных групп мышц;

- знание видов двигательной активности;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в игровой деятельности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры.

5. Основное содержание учебного предмета.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета двигательное развитие в 5 – 8 классах.

5 класс.

Раздел	Кол-во часов
Коррекция и формирование правильной осанки.	15
Формирование и укрепление мышечного корсета.	14
Коррекция и развитие сенсорной системы.	16
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	23
Общее количество часов	68

6 класс.

Раздел	Кол-во часов
Коррекция и формирование правильной осанки	18
Формирование и укрепление мышечного корсета	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	20
Развитие точности движений пространственной ориентировки	16
Общее количество часов	68

7 класс.

Раздел	Кол-во часов
Коррекция и формирование правильной осанки	18
Формирование и укрепление мышечного корсета	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	20
Развитие точности движений пространственной ориентировки	16
Общее количество часов	68

8 класс.

Раздел	Кол-во часов
Коррекция и формирование правильной осанки	18
Формирование и укрепление мышечного корсета	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	20
Развитие точности движений пространственной ориентировки	16
Общее количество часов	68

9 класс.

Раздел	Кол-во часов
Коррекция и формирование правильной осанки	18
Формирование и укрепление мышечного корсета	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	20
Развитие точности движений пространственной ориентировки	16
Общее количество часов	68

**6. Тематическое планирование
Двигательное развитие 5 класс
(68 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
Коррекция и формирование правильной осанки 15ч.	1.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счёт.	1
	2.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
	3.	Изменение длительности дыхания.	1
	4.	Дыхание при ходьбе с имитацией.	1
	5.	Движение руками в исходных положениях.	1
	6.	Движение предплечий и кистей рук.	1
	7.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.	1
	8.	Движение плечами.	1
	9.	Наклоны головой.	1
	10.	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	1
	11.	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	1
	12.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1
	13.	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1
	14.	Захват и передача предметов.	1
	15.	Ходьба по залу и линиям.	1
Формирование и укрепление мышечного корсета 14ч.	16.	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1
	17.	Комплекс дыхательных упражнений.	1
	18.	Упражнения для мышц спины путём складывания	1
	19.	Упражнения для мышц стоп.	1

	20.	Упражнения с мячами – ёжиками.	1
	21.	Упражнения с различными предметами.	1
	22.	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей.	1
	23.	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1
	24.	Сгибание - разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1
	25.	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1
	26.	Приседания с предметами и без.	1
	27.	Упражнения для мышц спины, брюшного пресса.	1
	28.	Лазанье по гимнастической скамье, стенке.	1
	29.	Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	1
Коррекция и развитие сенсорной системы 16ч.	30.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
	31.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1
	32.	Упражнения с малыми мячами разного диаметра.	1
	33.	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1
	34.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
	35.	Дыхание в ходьбе, медленном беге.	1
	36.	Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук.	1
	37.	Упражнения для укрепления мышц рук.	1
	38.	Наклоны головой. Наклоны туловищем.	1
	39.	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1
	40.	Подвижная игра «Запомни порядок»	1
	41.	Приседания. Упражнения для мышц ног.	1
	42.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1
	43.	Упражнения для развития координации движений.	1
	44.	Ходьба по залу с изменением направления.	1
	45.	Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
Развитие точности движений	46.	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по	1

пространственной ориентировки 23ч.		команде учителя.	
	47.	Строевые упражнения.	1
	48.	Подвижная игра «Волшебный мешочек».	1
	49.	Захват предметов. Передача предметов.	1
	50.	Лазанье по гимнастической скамье, стенке.	1
	51.	Подвижная игра «Вот так позы»	1
	52.	Подвижная игра «Кошка и мышки»	1
	53.	Броски мячей. Перекатывание мячей.	1
	54.	Подвижная игра «Аист ходит по болоту»	1
	55.	Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	1
	56.	Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
	57.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
	58.	Упражнения с предметами и без них. Подвижная игра «Кошка и мышки».	1
	59.	Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.	1
	60.	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	1
	61.	Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину.	1
	62.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	1
	63.	Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1
	64.	Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры»	1
	65.	Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!».	1
	66.	Упражнения на формирование правильной осанки	1
	67.	Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе.	1
	68.	Подвижные игры «Ручеёк», «Точно в цель», «Так можно, так нельзя».	1

**Тематическое планирование
Двигательное развитие 6 класс
(68 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
Подвижные игры 18ч.	1.	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1
	2.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1
	3.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
	4.	Изменение длительности дыхания.	1
	5.	Дыхание при ходьбе с имитацией.	1
	6.	Движение руками в исходных положениях.	1
	7.	Движение предплечий и кистей рук.	1
	8.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.	1
	9.	Движение плечами.	1
	10.	Наклоны головой.	1
	11.	Наклоны туловищем.	1
	12.	Сгибание стопы.	1
	13.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах), (обучение).	1
	14.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах), (закрепление).	1
	15.	Упражнения на равновесие, (обучение).	1
	16.	Упражнения на равновесие, (закрепление).	1
	17.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
	18.	Корректирующие упражнения. Игра с мячом.	1
Гимнастика 14ч.	19.	Прыжок в длину с места в ориентир.	1
	20.	Повороты на месте.	1
	21.	Построение в круг по ориентиру.	1
	22.	Игра «Птички» с обручем.	1

	23.	Шаг вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1
	24.	Увеличение, уменьшение круга движением вперёд, назад, на ориентир.	1
	25.	Упражнения на равновесие.	1
	26.	Упражнения для укрепления мышц живота.	1
	27.	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	1
	28.	Планка (упражнения на пресс).	1
	29.	Подъём туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1
	30.	Упражнения на ковриках.	1
	31.	Упражнения в висе спиной к стене.	1
	32.	Упражнения с мячом.	1
Общеразвивающие упражнения 20ч.	33.	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»	1
	34.	Ходьба по дорожке (змейка).	1
	35.	Ходьба на носках, на пятках.	1
	36.	Игра «Передай мяч».	1
	37.	Катание гимнастических палок.	1
	38.	Общие развивающие упражнения для ног.	1
	39.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1
	40.	Упражнения на гимнастических ковриках.	1
	41.	Катание ногами мячей.	1
	42.	Упражнения с «парашютом».	1
	43.	Ловля мяча после хлопка над головой.	1
	44.	Упражнения с большим мячом.	1
	45.	Игра под музыку «Птички».	1
	46.	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1
	47.	Упражнения с обручем в паре.	1
	48.	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1
	49.	Игра «По кочкам»	1

	50.	Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг».	1
	51.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
	52.	Ловля мяча с поворотом на месте.	1
Физическая культура 16ч.	53.	Упражнения с гантелями.	1
	54.	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1
	55.	Ходьба с мешочками песка на голове.	1
	56.	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1
	57.	Подъём предметов различной величины.	1
	58.	Катание мяча руками от себя.	1
	59.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры».	1
	60.	Катание мяча руками к себе.	1
	61.	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.	1
	62.	Перелазания через препятствия.	1
	63.	Игра «Балалайка».	1
	64.	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1
	65.	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1
	66.	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1
	67.	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1
	68.	Эстафеты с мячом.	1

**Тематическое планирование
Двигательное развитие 7 класс
(68 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
Подвижные игры 16ч	1.	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. Упражнения в «вытяжении».	1
	2.	Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения для позвоночника.	1
	3.	Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	4.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	5.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	6.	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1
	7.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
	8.	Ходьба по гимнастической скамейке Эстафета.	1
	9.	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение».	1
	10.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».	1
	11.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».	1
	12.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов» (обучение).	1
	13.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов» (закрепление).	1
	14.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей (обучение).	1
	15.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей (закрепление).	1
		16.	Эстафеты с мячами.
Общеразвивающие упражнения 15ч	17.	Упражнения для укрепления мышц живота.	1
	18.	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1

	19.	Прыжки с одной ноги на две.	1
	20.	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат).	1
	21.	Прыжки из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1
	22.	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1
	23.	Правильный захват различных по форме и величине предметов одной и двумя руками.	1
	24.	Правильный захват мяча руками.	1
	25.	Выполнение основных движений удержание мяча.	1
	26.	Подбрасывание мяча вверх. Передача мяча в шеренге.	1
	27.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой), (обучение).	1
	28.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой), (закрепление).	1
	29.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, над головой), (обучение).	1
	30.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, над головой), (закрепление).	1
	31.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
Физическая культура 20ч	32.	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1
	33.	Упражнения в висе спиной к стене.	1
	34.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель».	1
	35.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1
	36.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель».	1
	37.	Упражнения для мышц туловища.	1
	38.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
	39.	Лазание и перелезание. Игра «Ловля обезьян».	1
	40.	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1
	41.	Перелезание через гимнастического коня.	1
	42.	Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках.	1

	43.	Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	1
	44.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
	45.	Перешагивание через гимнастическую скамейку.	1
	46.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1
	47.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
	48.	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх 2-3 сек.	1
	49.	Вводный урок. Развитие гибкости. Игра «Хоровод».	1
	50.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	1
	51.	Строчные упражнения на осанку.	1
Гимнастика 17ч	52.	Ходьба с мячом, бег на носках. Игра «Основная стойка».	1
	53.	Выполнение строевых упражнений. Игра «Мы — спортсмены!».	1
	54.	Принятие заданных положений и поз. Игра «Самые ловкие».	1
	55.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Кошки и мышки».	1
	56.	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него.	1
	57.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	1
	58.	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него.	1
	59.	Определённая поза определённое время упражнения «лебедь»; «птичка»; «верблюд»; «ласточка»; «аист».	1
	60.	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	1
	61.	Эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину, перелазанием через горку матов.	1
	62.	Повороты при движении на углах.	1
	63.	Лазания и перелазания (игровая ситуация «Ориентирование на местности»).	1
	64.	Ходьба и бег парами. Игра «Быстро встать в колонну».	1
	65.	Остановка движения с прекращением звучания музыки.	1
	66.	Игровые упражнения «Мы большие», «Хлопушки».	1

	67.	Весёлые старты. «Мы спортсмены».	1
	68.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Подведение итогов за год.	1

**Тематическое планирование
Двигательное развитие 8 класс
(68 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
Подвижные игры 16ч	1.	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. Упражнения в «вытяжении».	1
	2.	Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения для позвоночника.	1
	3.	Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	4.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	5.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	6.	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1
	7.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
	8.	Ходьба по гимнастической скамейке Эстафета.	1
	9.	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение».	1
	10.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».	1
	11.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».	1
	12.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов» (обучение).	1
	13.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов» (закрепление).	1
	14.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей (обучение).	1
	15.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей (закрепление).	1
		16.	Эстафеты с мячами.
Общеразвивающие упражнения 15ч	17.	Упражнения для укрепления мышц живота.	1

	18.	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1
	19.	Прыжки с одной ноги на две.	1
	20.	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат).	1
	21.	Прыжки из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1
	22.	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1
	23.	Правильный захват различных по форме и величине предметов одной и двумя руками.	1
	24.	Правильный захват мяча руками.	1
	25.	Выполнение основных движений удержание мяча.	1
	26.	Подбрасывание мяча вверх. Передача мяча в шеренге.	1
	27.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой), (обучение).	1
	28.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой), (закрепление).	1
	29.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, над головой), (обучение).	1
	30.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, над головой), (закрепление).	1
	31.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
Физическая культура 20ч	32.	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1
	33.	Упражнения в висе спиной к стене.	1
	34.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель».	1
	35.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1
	36.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель».	1
	37.	Упражнения для мышц туловища.	1
	38.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
	39.	Лазание и перелезание. Игра «Ловля обезьян».	1
	40.	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1
	41.	Перелезание через гимнастического коня.	1

	42.	Перелазание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках.	1
	43.	Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	1
	44.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
	45.	Перешагивание через гимнастическую скамейку.	1
	46.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1
	47.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
	48.	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх 2-3 сек.	1
	49.	Вводный урок. Развитие гибкости. Игра «Хоровод».	1
	50.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	1
	51.	Строевые упражнения на осанку.	1
Гимнастика 17ч	52.	Ходьба с мячом, бег на носках. Игра «Основная стойка».	1
	53.	Выполнение строевых упражнений. Игра «Мы — спортсмены!».	1
	54.	Принятие заданных положений и поз. Игра «Самые ловкие».	1
	55.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Кошки и мышки».	1
	56.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него.	1
	57.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	1
	58.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него.	1
	59.	Определённая поза определённое время упражнения «лебедь»; «птичка»; «верблюд»; «ласточка»; «аист».	1
	60.	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	1
	61.	Эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину, перелазанием через горку матов.	1
	62.	Повороты при движении на углах.	1
	63.	Лазания и перелезания (игровая ситуация «Ориентирование на местности»).	1
	64.	Ходьба и бег парами. Игра «Быстро встать в колонну».	1
	65.	Остановка движения с прекращением звучания музыки.	1

	66.	Игровые упражнения «Мы большие», «Хлопушки».	1
	67.	Весёлые старты. «Мы спортсмены».	1
	68.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Подведение итогов за год.	1

**Тематическое планирование
Двигательное развитие 9 класс
(68 часов)**

Разделы	№	Тема урока	По плану
Подвижные игры 16ч	69.	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. Упражнения в «вытяжении».	1
	70.	Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения для позвоночника.	1
	71.	Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
	72.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	73.	Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.	1
	74.	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1
	75.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
	76.	Ходьба по гимнастической скамейке Эстафета.	1
	77.	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение».	1
	78.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».	1
	79.	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».	1
	80.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов» (обучение).	1
	81.	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов» (закрепление).	1
	82.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей (обучение).	1
	83.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей (закрепление).	1
		84.	Эстафеты с мячами.
Общеразвивающие	85.	Упражнения для укрепления мышц живота.	1

упражнения 15ч			
	86.	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1
	87.	Прыжки с одной ноги на две.	1
	88.	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат).	1
	89.	Прыжки из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1
	90.	Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.	1
	91.	Правильный захват различных по форме и величине предметов одной и двумя руками.	1
	92.	Правильный захват мяча руками.	1
	93.	Выполнение основных движений удержание мяча.	1
	94.	Подбрасывание мяча вверх. Передача мяча в шеренге.	1
	95.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой), (обучение).	1
	96.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой), (закрепление).	1
	97.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, над головой), (обучение).	1
	98.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, над головой), (закрепление).	1
	99.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
Физическая культура 20ч	100.	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1
	101.	Упражнения в висе спиной к стене.	1
	102.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель».	1
	103.	Упражнения для мышц туловища. Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1
	104.	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель».	1
	105.	Упражнения для мышц туловища.	1
	106.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
	107.	Лазание и перелезание. Игра «Ловля обезьян».	1
	108.	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1

	109.	Перелазание через гимнастического коня.	1
	110.	Перелазание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках.	1
	111.	Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	1
	112.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
	113.	Перешагивание через гимнастическую скамейку.	1
	114.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1
	115.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
	116.	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх 2-3 сек.	1
	117.	Вводный урок. Развитие гибкости. Игра «Хоровод».	1
	118.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	1
	119.	Строевые упражнения на осанку.	1
Гимнастика 17ч	120.	Ходьба с мячом, бег на носках. Игра «Основная стойка».	1
	121.	Выполнение строевых упражнений. Игра «Мы — спортсмены!».	1
	122.	Принятие заданных положений и поз. Игра «Самые ловкие».	1
	123.	Комплекс упражнений в колонне по одному в движении. Игра «Кошки и мышки».	1
	124.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него.	1
	125.	Ходьба на носках. Комплекс упражнений на осанку.	1
	126.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него.	1
	127.	Определённая поза определённое время упражнения «лебедь»; «птичка»; «верблюд»; «ласточка»; «аист».	1
	128.	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	1
	129.	Эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину, перелазанием через горку матов.	1
	130.	Повороты при движении на углах.	1
	131.	Лазания и перелазания (игровая ситуация «Ориентирование на местности»).	1
	132.	Ходьба и бег парами. Игра «Быстро встать в колонну».	1

	133.	Остановка движения с прекращением звучания музыки.	1
	134.	Игровые упражнения «Мы большие», «Хлопушки».	1
	135.	Весёлые старты. «Мы спортсмены».	1
	136.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Подведение итогов за год.	1

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (приспособленное помещение)
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

Литература

- 1.В.П. Правосудов «Учебник инструктора по лечебной физкультуре». -М.: Физкультура и спорт,1980.
- 2.М.И.Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре» -Л.:Медицина,1983
- 3.Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и лечебный контроль». -М.: Медицина,1990-368с.
- 4.В.А.Епифанов – Лечебная физкультура - Справочник.-М.;Медицина,1987.-528с.