

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Ясногорский район

МОУ «ЦО № 1» г.Ясногорска

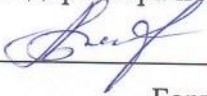
РАССМОТРЕНО

на заседании
Управляющего совета

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР



Барина Л.В.
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО №1" г.
Ясногорска



Елагина Т.М.
Приказ № 430
от «1» сентября 2023 г.

Рабочая программа по предмету
«Двигательное развитие»
для обучающегося по
адаптированной основной
общеобразовательной программе для
обучающихся с интеллектуальными
нарушениями, ФГОС

1 класс
(вариант 2)

Индивидуальное обучение
(2 часа в неделю)

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа **коррекционного курса «Двигательное развитие»** предназначена для учащихся 1 класса (вариант 2), составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка «Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (№ 1015 от 30.08.2013.).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные главным санитарным врачом Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26, зарегистрированными в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528.

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

1. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).
2. Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями/ Андреева И.Н., Покровская И.А. - СПб, 2014г.

Потребность в движениях является одним из основных компонентов физиологических потребностей детского организма и главным условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, учитывающие физиологические возможности детей, всегда выступают как оздоровительный фактор. В последние годы все чаще встает проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Развитие двигательных навыков, в том числе и физические упражнения, благотворно влияют на все системы и органы человека, а также значительно повышают эмоциональный тонус детей.

В системе образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью и тяжелыми, множественными нарушениями развития (ТМНР) курс «Двигательное развитие» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков физического развития детей, их двигательной активности.

У обучающихся с умеренной умственной отсталостью и ТМНР нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а ригидным свойственны вялость, а динамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является данный коррекционный курс.

На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоциональноволевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке

в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Целью программы является работа по развитию двигательной активности ребенка и способности к функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; 4) освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

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.

Общемоторное развитие, у детей с умеренной умственной отсталостью, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационнопотребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Программа построена на следующих **принципах**:

1. Принцип единства диагностики и коррекции развития, который заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии ребёнка.
2. Деятельностный принцип коррекции. Основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребёнка является движущей силой развития.
3. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода – изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка.
4. Принцип комплексности организации коррекционной работы заключается в особенностях использования методических средств и подходов, различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.
5. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в реализации программы. Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребёнка. Система отношения ребёнка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы её осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребёнка, определяют зону его ближайшего развития.
6. Принцип усложнения. Каждое занятие должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к сложному.
7. Учёт эмоциональной сложности материала. Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно завершается на позитивном эмоциональном фоне.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что создаются благоприятные предпосылки для обучения ребёнка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс обучения неразрывно связан с решением *специфической задачи* адаптивных образовательных учреждений - коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребёнка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

А. Р. Маллер, Г. В. Цикото были сформулированы основные требования к методике обучения детей данной категории.

1. Использование игровой формы как доминирующей. Игра рассматривается не как развлечение и отдых, а как средство обучения и коррекции.
2. Использование эмоций, наиболее сохранной стороны психической деятельности детей, в целях пробуждения познавательных потребностей и повышения мотивации обучения.
3. Использование подражательности, свойственной тяжело умственно отсталым детям.
4. Предметно-действенное обучение. Организация постоянной активной практической деятельности детей с конкретными предметами.
5. Детальное расчленение материала на простейшие элементы при сохранении его систематичности и логики построения. Обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем части объединяются в целое, а дети подводятся к обобщению.
6. Постепенное усложнение самостоятельных действий детей: переход от действий по подражанию к действиям по образцу, по речевой инструкции, которая должна быть четко сформулирована.
7. Частая смена видов деятельности на занятии, привлечение внимания детей к новым пособиям, новым видам деятельности в целях удерживания его на необходимое время. Комбинированное (комплексное) построение урока: на одном уроке проводятся различные виды работы по разным разделам программы, например, развитие речи — игра -музыкальные (физкультурные) упражнения; предметно-практическая деятельность ритмические упражнения — рисование и т. д.
8. Большая повторяемость материала, применение его в новых ситуациях.
9. Индивидуальная и дифференцированная работа на уроке. Задание, как правило, должен выполнять каждый ребенок в соответствии со своими возможностями и с использованием необходимой помощи педагога. Обязательная эмоциональная положительная оценка учителем малейших достижений ребенка.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

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

У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» организуется в **форме** занятий: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Суть адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни. При организации процесса

обучения предполагается применение технологий: 1). Информационно-коммуникационная технология. Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.

2). Игровые технологии – направленные на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

3). Технология развивающего обучения – взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся.

4). Здоровьесберегающие технологии. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Предусмотрены следующие **виды деятельности на занятии**: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Коррекционный курс содержит **разделы**:

1. Коррекция и формирование правильной осанки
2. Формирование и укрепление мышечного корсета
3. Коррекция и развитие сенсорной системы
4. Развитие точности движений пространственной ориентировки

Основное содержание данных разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но,

и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, коррекционный курс представлен в части, формируемой участниками образовательного процесса рассчитана на 66 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (33 учебных недели).

Учебно-тематический план

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	66

4. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП также заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые личностные результаты:

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

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
 - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.
- интерес к физической подготовке;
 - умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Возможные результаты освоения коррекционного курса:

К концу 1 – го года обучения:

Обучающиеся должны знать:

Правила поведения и передвижения по спортивному залу; правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажерами; правила личной гигиены, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Команда: «Выпрямись!»); значение правильного дыхания; знать простейшие правила одной из выбранных игр целенаправленного и общего характера.

Обучающиеся должны уметь:

Подобрать форму одежды для занятий; соблюдать дисциплину; строиться в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед; выполнять повороты по ориентирам; проверять осанку у стены; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц; в положении лежа осуществлять перекаты по позвоночнику впередназад в группировке, ходить в различных исходных положениях; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; играть в игры целенаправленного и общего характера; бегать в медленном темпе.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Контроль предметных ***результатов*** предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Освоение коррекционного курса «Двигательное развитие» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

Личностные учебные действия - развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; - овладение навыками коммуникации;

- дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;
- осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь.

Регулятивные учебные действия

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
 - выполнение задания полностью (от начала до конца);
 - выполнение задания с заданными качественными параметрами;
 - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. *Познавательные учебные действия*

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов с помощью учителя;
- ориентироваться на листе бумаги, у доски под руководством учителя;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);
- группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- уметь соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя; - уметь соблюдать правила техники безопасности.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации. Мониторинг БУД

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т.е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы обучения. **5.Содержание учебного предмета**

В первом разделе «Коррекция и формирование правильной осанки» проводится 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.

Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета» Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении.

Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы» включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки» построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача

предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

6. Тематическое планирование Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8 недель – 16 ч.	8 недель – 16 ч.	10 недель – 18 ч.	8 недель – 16 ч.	66 ч.

Количество часов

1 класс	
Коррекция и формирование правильной осанки	24
Формирование и укрепление мышечного корсета	10
Коррекция и развитие сенсорной системы	18
Развитие точности движений пространственной ориентировки	14
Итого	66

№	Раздел	Основной вид деятельности	Кол-во часов	Мат.-тех. обеспечение
Раздел программы: Коррекция и закрепление навыка правильной осанки – 24 часа				
1 2	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	Беседа о правильной и неправильной осанке, учитель показывает виды осанок, дети выбирают правильную. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Дыхательные упражнения на месте и в движении. ОРУ без предметов по показу учителя.	2	Гимн/маты, гимнастика/стенка

3 4	Формирование правильной осанки у гимна/стенки.	Правила передвижения по спортивному залу. Ходьба с движениями руками (ходьба на носках)	2	Гимн/стенка, гимна/палка, свисток
--------	--	--	---	-----------------------------------

		Выполнять правильное положение осанки у гимна/стенки под контролем учителя. ОРУ с предметами по показу учителя.		
5 6	Упражнения у гимна/стенки. Смешанные висы.	Ориентировка в пространстве вправо-влево, вверх-вниз. Ходьба с изменением направления за учителем. Выполнять упражнения для развития кисти рук и пальцев. Основные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке. Выполнять упражнения в вытяжении лежа, в висе.	2	Свисток, гимна/стенка, гимна/маты
7 8	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Правильно выполнять имитационные движения. Разучивание правил игры «Кто быстрее», играть соблюдая правила. Коррекционная игра «Найди предмет в зале».	2	Свисток, кегли, мелкие игрушки.
9 10	Знакомство с ходьбой по гимна/скамейке с различными положениями рук.	Правила передвижения по гимна/скамейке. Ходьба по линии, нарисованной на полу в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба по гимна/скамейке с различным положением рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперед, к плечам) с помощью учителя и без него. Игра «Переправа через ручей».	2	Гимн/скамейки кубики, свисток

11 12	Упражнения с предметами на голове.	Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Правила обращения с предметами при выполнении упражнения. ОРУ с грузом (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении (приседания, повороты), под музыку.	2	Мешочек с песком, кубики, гимн/стенка
13 14	Обучение специальным упражнениям в	Правила поведения при лазании по гимн/стенке Вис на 3-4 рейке гимн/стенке.	2	Гимн/маты, гимн/стенка

	вытяжении и самовытяжении.	Правильное принятие исходного положения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа») Выполнять упражнения на расслабление мышц рук, плечевого пояса, спины (наклоны, складочка, вытяжение) стоя, сидя. Упражнения для развития кисти рук и пальцев. Дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.		
15 16	Подвижные игры на сохранение правильной осанки.	Правила и названия изучаемых подвижных игр. Правильно выполнять имитационные движения (руками, плечами, туловищем) Сюжетные ОРУ. Игра «Море волнуется» Игра «Совушка – Сова» Коррекционная игра «Паук»	2	

17 18 19 20 21 22	Ходьба с мешочками на голове	<p>Выполнять правильное положение осанки у гимна/стенки.</p> <p>Выполнять движения головой: наклоны, повороты (в положении стоя/сидя, лежа на спине/животе), круговые движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).</p> <p>Правила обращения с предметами при выполнении упражнения.</p> <p>Ходьба с грузом (мешочек с песком, кубик) в движении (ходьба за преподавателем, за направляющим, с перешагиванием, лазание по гимна/стенке), руки на поясе, в стороны, вперед, разноименные движения руками), под музыку.</p>	6	Мешочки с песком, кубики, гимна/стенка
23	Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка»	<p>Ходьба с имитацией походки птиц и животных.</p> <p>Упражнение на формирование осанки «Кошечка»</p> <p>Дыхательные упражнения без</p>	1	Кубики, гимна/маты, сюжетные картинки.
		<p>сочетания с физическими упражнениями.</p> <p>Спокойная ходьба, проверка осанки.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра, перешагивание кубиков.</p> <p>Упражнения на координацию и укрепления мышц пресса «Змея», «Ящерица»</p>		

24	Упражнение «Птичка», «Веточка»	<p>Ходьба с различным положением рук Выполнять правильно имитационные движения птиц Ходьба в колонне по одному по скакалке, на носках, с высоким подниманием бедра, в низком приседе, приставным шагом по гимна/палке.</p> <p>Бег в колонне по одному.</p> <p>Ходьба враспынную с построением.</p> <p>ОРУ «Городские птички»</p> <p>Дыхательное упражнение</p>	1	Свисток, гимна/палка, скакалка
----	--------------------------------	--	---	--------------------------------

Раздел программы: Формирование и укрепление мышечного корсета – 10 часов

25	Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	<p>Принимать правильное положение головы, туловища, ног в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа спине/животе.</p> <p>Сидение на полу (с опорой, без опоры), на гимна/скамейке, садиться из положения «лежа на спине».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	1	Гимна/маты, гимна/скамейка
26	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног, рук.	<p>Ходьба с различными положениями рук.</p> <p>Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад из положения стоя, на четвереньках, лежа на спине/животе.</p> <p>Игра «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Выполнять простейшие упражнения для развития кистей рук и пальцев.</p>	1	Гимна/маты, гимна/стенка
27	Упражнения с предметами и без них.	<p>Правила обращения с предметами при выполнении упражнений.</p>	1	Кегли, кубики, мячи средние.

		<p>Переноска предметов по инструкции.</p> <p>Спортивная игра «Ловкий и умелый»</p>		
--	--	--	--	--

28 29 30 31	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	Правильное принятие исходного положения. Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние и ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Упражнения на фитболе (больших мячей). Ползание на четвереньках по гимна/мату, гимна/скамейке. Игра «Фигура из пальцев»	4	Гимн/маты, мячи большие.
32	Обучения комплекса упражнений с малым мячом для профилактики.	Изучение и соблюдение правил подвижных игр. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, за спиной, под правой/левой ногой. Катание мяча от себя, к себе. Игра «Прокати мяч» Игра «Ох уж эти мячики»	1	Мячи малые
33 34	Упражнения на ребристых досках, гимна/палках, ортопедических ковриках.	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по различным поверхностям. Выполнять действия по образцу, по подражанию. Упражнения на укрепление мышц глаз. Дыхательные упражнения.	2	Ортопедические коврики, гимна/палки, скакалки
Раздел программы: Коррекция и развитие сенсорной системы – 18 часов				
35	Игра «Дунем раз...»	Выполнять простейшие дыхательные упражнения по инструкции, под хлопки, под счет. Играть и соблюдать правила игры «Дунем раз...» Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.	1	Воздушные шары, шарики из ваты, мячи для настольного тенниса
36 37	Упражнения для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	Ходьба в различном темпе с чередованием дыхательных упражнений. Сюжетные ОРУ. Игра «Шарик», «Насос», Комар» Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.	2	Сюжетные картинки.

38 39 40	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития.	Ходьба под музыку в меняющемся темпе. Переход от предмета к предмету с их переносом на указанное место. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Игра «Кто позвал»	3	Кегли, кубики, обручи
41 42	Упражнения с различными предметами.	Правила выполнения упражнений с предметами. Комплекс ОРУ с мелкими предметами (мячики, кольца, кубики, гантели); большими предметами (мячи, гимна/палки, обручи). Дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.	2	Мячи малые, большие, кубики, кольца, обручи.
43 44	Упражнения мячами – ежиками.	Игра-разминка «Сказочный лес» (в руках мячик-ежик) Бег в заданном направлении по сигналу. Ходьба по сенсорной дорожке. Катание большого сенсорного мяча. Совершать точные координационные движения кистью, пальцами.	2	Массажные мячи-ежики, большие сенсорные мячи
45 46	Упражнения с различными малыми мячами.	Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Передача мяча из руки в руку перед собой, за спиной. Перекатывание мяча в паре. Прокатывание мяча до цели.	2	Гимна/маты, мячи малые, кегли.
47 48	Упражнения с гимнастической палкой.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, держась за гимна/палку (двумя руками в парах). Основные положения рук с гимна/палкой. Упражнения с гимна/палкой в положении стоя, сидя, лежа. Игра «Собери палки»	2	Гимна/палки, гимна/маты.

49 50	Упражнения с ленточками.	Ходьба в колонне по одному: с высоким подниманием колен, прыжками «зайчики», с остановкой в позе «Цапля». Ходьба в рассыпную между лентами.	2	Цветные ленточки
----------	--------------------------	---	---	------------------

		Игра «Ловишка». Упражнения на дыхание.		
51 52	Упражнения с кольцами.	Ходьба с имитацией «Мы – водители». Ходьба между предметами (по цвету кольца) Сюжетное ОРУ с кольцами. Игра «Светофор».	2	Цветные кольца, кегли, кубики.

Раздел: Развитие точности движений пространственной ориентации – 14 часов

53	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	Ходьба за учителем, за направляющим, между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба на носках, бег на дорожке (20см). Ходьба вперед по скакалке, боком по прямой, по гимнастической палке, по обручу, по гимнастической стенке.	1	Кубики, гимнастическая палка, гимнастическая стенка, обручи, скакалки.
54 55	Право, Лево. Направо, налево.	Выполнять повороты на месте. Ходьба «змейкой» за учителем, за направляющим до обозначенных предметов. Прыжки в стороны на двух ногах, через линию. Игра «Накинь кольцо» по заданию вправо, влево. Подвижная игра «Догони пару». Дыхательные упражнения.	2	Кегли, кубики, кольца.
56	Впереди, сзади, рядом. Спортивная игра «Животные»	Ходьба и бег в колонне с заданиями. Упражнение «крабики» (упор сидя сзади, ходьба ногами вперед) ОРУ с мячом. Подвижная игра «Животные» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай».	1	Мячи резиновые

57	Ходьба по залу.	Выполнить правильное положение осанки. Соблюдение дистанции при ходьбе в колонне. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнять разновидности ходьбы, по предметам.	1	Скакалки, гимн/палки, свисток, музыка.
58 59	Ходьба по залу и линиям.	Ходьба в колонну по одному с изменением направления, по обозначенным линиям, с изменением темпа, с переходом	2	Гимн/маты, гимн/скамейка, мячи резиновые,

		в бег и обратно на ходьбу. Прыжки через «ручеек», из обруча в обруч. Ползание по-пластунски. Игра «День-ночь» (знакомые движения с мячом, остановка по сигналу).		свисток.
60	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение из шеренги в круг; из колонны по одному в круг с использованием ориентиров. Ходьба по кругу с заданиями имитацией птиц, животных. Малоподвижная игра «Летает не летает» (движения по кругу). Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	Кегли, кубики.
61	Ходьба по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с прыжками, в «перевалку», с остановкой в приседе по сигналу. Пальчиковая гимнастика. Сюжетная игра «Катится колобок» (ходьба с мячом по следам, расположенные на разном расстоянии, между предметами; катить мяч и догонять его).	1	Мягкие модули, «следы», мячи средние, свисток.

62	Ходьба приставным шагом.	Ходьба в колонну по одному в среднем темпе. Ходьба – руки на плечи впереди стоящего. Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом (пятки на веревке, носки на полу), подлезание боком под дугу. Подвижная игра «Перелет птиц» (бег в разных направлениях, на звук «У-у-у» садиться на скамейки) Дыхательные упражнения.	1	Веревка, гимн/палка, гимн/скамейка.
63	Ходьба с подниманием бедра.	Сюжетная разминка «Репка» (различные виды ходьбы) Сюжетные ОРУ «Репка» Упражнения на координацию. Подвижная игра «Три стихии» (мяч ловить или отбить).	1	Мяч средний.
		Упражнения на расслабления мышц.		
64 65	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	Выполнить команды «Налево!», «Направо!», с закрытыми глазами. Ходьба и бег с разнообразиями. ОРУ в положении сидя/лежа. Упражнения на равновесие. Ходьба: шаг с носка, ходьба на носках, выпадами, с закрытыми глазами. Игра «Найти часы» («Найти мяч») по звуку или определить на глаз расстояние и направление (искать с закрытыми глазами)	2	Мяч, часы-будильник платок.
66	Упражнение «Аист»	Ходьба с заданиями. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Выполнять правильно упражнение «Аист» Подвижная игра «Паук и мухи»	1	Сюжетная картинка.

В Приложении 1 представлено календарно-тематическое планирование по предмету

7. Материально – техническое обеспечение

1.Нормативные документы.

- Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка «Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (№ 1015 от 30.08.2013.).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (№ 1599 от 19.12.2014.).

2.Методические и учебные пособия.

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

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

3.Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

3.Материаль – техническое оснащение.

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение.

Тематическое планирование 1 класс «Двигательное развитие»

№	Раздел	Основной вид деятельности	Кол-во часов	Дата	Мат.-тех. обеспечение
Раздел: Коррекция и закрепление навыка правильной осанки – 8 часов					
1 2	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	Беседа о правильной и неправильной осанке, учитель показывает виды осанок, дети выбирают правильную. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Дыхательные упражнения на месте и в движении. ОРУ без предметов по показу учителя.	2		Гимн/маты, гимн/стенка
3 4	Формирование правильной осанки у гимна/стенки.	Правила передвижения по спортивному залу. Ходьба с движениями руками (ходьба на носках) Выполнять правильное положение осанки у гимна/стенки под контролем учителя. ОРУ с предметами по показу учителя.	2		Гимн/стенка, гимн/палка, свисток
5 6	Упражнения у гимна/стенки. Смешанные висы.	Ориентировка в пространстве вправо-влево, вверх-вниз. Ходьба с изменением направления за учителем. Выполнять упражнения для развития кисти рук и пальцев. Основные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке. Выполнять упражнения в вытяжении лежа, в висе.	2		Свисток, гимн/стенка, гимн/маты
7 8	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Правильно выполнять имитационные движения. Разучивание правил игры «Кто быстрее», играть соблюдая правила. Коррекционная игра «Найди предмет в зале».	2		Свисток, кегли, мелкие игрушки.

Раздел: Формирование и укрепление мышечного корсета – 3 часа

9	Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	Принимать правильное положение головы, туловища, ног в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа спине/животе. Сидение на полу (с опорой, без опоры), на гимнастической скамейке, садиться из положения «лежа на спине». Дыхательные упражнения.	1		Гимнастика/маты, гимнастика/скамейка
10	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног, рук.	Ходьба с различными положениями рук. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад из положения стоя, на четвереньках, лежа на спине/животе. Игра «Мой веселый, звонкий мяч» Выполнять простейшие упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1		Гимнастика/маты, гимнастика/стенка
11	Упражнения с предметами и без них. Спортивная игра «Ловкий и умелый».	Правила обращения с предметами при выполнении упражнений. Переноска предметов по инструкции. Спортивная игра «Ловкий и умелый»	1		Кегли, кубики, мячи средние.

Раздел: Коррекция и развитие сенсорной системы – 6 часов

12	Игра «Дунем раз...»	Выполнять простейшие дыхательные упражнения по инструкции, под хлопки, под счет. Играть и соблюдать правила игры «Дунем раз...» Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.	1		Воздушные шары, шарики из ваты, мячи для настольного тенниса
----	---------------------	---	---	--	--

13 14	Упражнения для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	Ходьба в различном темпе с чередованием дыхательных упражнений. Сюжетные ОРУ. Игра «Шарик», «Насос», Комар» Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.	2		Сюжетные картинки.
15	Разучивание игр на	Ходьба под музыку в меняющемся темпе.	3		Кегли, кубики,
16 17	совершенствование сенсорного развития.	Переход от предмета к предмету с их переносом на указанное место. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.			обручи
Раздел: Коррекция и закрепление навыка правильной осанки – 8 часов					
18 19	Знакомство с ходьбой по гимнастической дорожке с различными положениями рук.	Правила передвижения по гимнастической дорожке. Ходьба по линии, нарисованной на полу в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба по гимнастической дорожке с различным положением рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперед, к плечам) с помощью учителя и без него. Игра «Переправа через ручей».	2		Гимнастическая дорожка, кубики, свисток
20 21	Упражнения с предметами на голове.	Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Правила обращения с предметами при выполнении упражнения. ОРУ с грузом (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении (приседания, повороты), под музыку.	2		Мешочек с песком, кубики, гимнастическая дорожка

22 23	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении.	<p>Правила поведения при лазании по гимнастической стенке</p> <p>Вис на 3-4 рейке гимнастической стенки.</p> <p>Правильное принятие исходного положения.</p> <p>Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)</p> <p>Выполнять упражнения на расслабление мышц рук, плечевого пояса, спины (наклоны, складочка, вытяжение) стоя, сидя.</p> <p>Упражнения для развития кисти рук и пальцев.</p> <p>Дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.</p>	2		Гимнастика/маты, гимнастическая стенка
24 25	Подвижные игры на сохранение правильной осанки.	<p>Правила и названия изучаемых подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять имитационные движения (руками, плечами, туловищем) Сюжетные ОРУ.</p> <p>Игра «Море волнуется» Игра «Совушка – Сова»</p> <p>Коррекционная игра «Паук»</p>	2		
Раздел: Формирование и укрепление мышечного корсета – 3 часа					
26 27	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	<p>Правильное принятие исходного положения.</p> <p>Вставание на колени из положения «сидя на пятках».</p> <p>Стояние и ходьба на коленях.</p> <p>Вставание из положения «стоя на коленях».</p> <p>Упражнения на фитболе (больших мячей).</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастическому мату, гимнастической скамейке.</p> <p>Игра «Фигура из пальцев»</p>	2		Гимнастика/маты, мячи большие.

28	Обучения комплекса упражнений с малым мячом для профилактики.	Изучение и соблюдение правил подвижных игр. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, за спиной, под правой/левой ногой. Катание мяча от себя, к себе. Игра «Прокати мяч» Игра «Ох уж эти мячики»	1		Мячи малые
Раздел: Развитие точности движений пространственной ориентировки – 4 часа					
29	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	Ходьба за учителем, за направляющим, между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба на носках, бег на дорожке (20см). Ходьба вперед по скакалке, боком по прямой, по гимнастической палке, по обручу, по гимнастической стенке.	1		Кубики, гимнастические палки, гимнастическая стенка, обручи, скакалки.
30 31	Право, Лево. Направо, налево.	Выполнять повороты на месте. Ходьба «змейкой» за учителем, за направляющим до обозначенных предметов.	2		Кегли, кубики, кольца.
		Прыжки в стороны на двух ногах, через линию. Игра «Накинь кольцо» по заданию вправо, влево. Подвижная игра «Догони пару». Дыхательные упражнения.			
32	Впереди, сзади, рядом. Спортивная игра «Животные»	Ходьба и бег в колонне с заданиями. Упражнение «крабики» (упор сидя сзади, ходьба ногами вперед) ОРУ с мячом. Подвижная игра «Животные» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай».	1		Мячи резиновые
Раздел: Формирование и укрепление мышечного корсета – 4 часа					

33 34	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	Правильное принятие исходного положения. Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние и ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Упражнения на фитболе (больших мячей). Ползание на четвереньках по гимна/мату, гимна/скамейке. Игра «Фигура из пальцев»	2		Гимна/маты, мячи большие.
35 36	Упражнения на ребристых досках, гимна/палках, ортопедических ковриках.	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по различным поверхностям. Выполнять действия по образцу, по подражанию. Упражнения на укрепление мышц глаз. Дыхательные упражнения.	2		Ортопедические коврики, гимна/палки, скакалки
Раздел: Коррекция и закрепление навыка правильной осанки – 4 часа					
37 38 39	Ходьба с мешочками на голове	Выполнять правильное положение осанки у гимна/стенки. Выполнять движения головой: наклоны, повороты (в положении стоя/сидя, лежа на спине/животе), круговые движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Правила обращения с предметами при выполнении упражнения.	3		Мешочки с песком, кубики, гимна/стенка
		Ходьба с грузом (мешочек с песком, кубик) в движении (ходьба за преподавателем, за направляющим, с перешагиванием, лазание по гимна/стенке), руки на поясе, в стороны, вперед, разноименные движения руками), под музыку.			

40	Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка»	<p>Ходьба с имитацией походки птиц и животных.</p> <p>Упражнение на формирование осанки «Кошечка»</p> <p>Дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.</p> <p>Спокойная ходьба, проверка осанки.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра, перешагивание кубиков.</p> <p>Упражнения на координацию и укрепления мышц пресса «Змея», «Ящерица»</p>	1		Кубики, гимназические маты, сюжетные картинки.
Раздел: Развитие точности движений пространственной ориентировки – 10 часов					
41	Ходьба по залу.	<p>Выполнить правильное положение осанки.</p> <p>Соблюдение дистанции при ходьбе в колонне.</p> <p>Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>Выполнять разновидности ходьбы, по предметам.</p>	1		Скакалки, гимназические палки, свисток, музыка.
42 43	Ходьба по залу и линиям.	<p>Ходьба в колонну по одному с изменением направления, по обозначенным линиям, с изменением темпа, с переходом в бег и обратно на ходьбу.</p> <p>Прыжки через «ручеек», из обруча в обруч.</p> <p>Ползание по-пластунски.</p> <p>Игра «День-ночь» (знакомые движения с мячом, остановка по сигналу).</p>	2		Гимназические маты, гимназическая скамейка, мячи резиновые, свисток.
44	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>Перестроение из шеренги в круг; из колонны по одному в круг с использованием ориентиров.</p> <p>Ходьба по кругу с заданиями имитацией птиц, животных.</p>	1		Кегли, кубики.

		Малоподвижная игра «Летает -не летает» (движения по кругу). Подвижная игра «Хитрая лиса»			
45	Ходьба по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с прыжками, в «перевалку», с остановкой в приседе по сигналу. Пальчиковая гимнастика. Сюжетная игра «Катится колобок» (ходьба с мячом по следам, расположенные на разном расстоянии, между предметами; катить мяч и догонять его).	1		Мягкие модули, «следы», мячи средние, свисток.
46	Ходьба приставным шагом.	Ходьба в колонну по одному в среднем темпе. Ходьба – руки на плечи впереди стоящего. Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом (пятки на веревке, носки на полу), подлезание боком под дугу. Подвижная игра «Перелет птиц» (бег в разных направлениях, на звук «У-у-у» садиться на скамейки) Дыхательные упражнения.	1		Веревка, гимна/палка, гимна/скамейка.
47	Ходьба с подниманием бедра.	Сюжетная разминка «Репка» (различные виды ходьбы) Сюжетные ОРУ «Репка» Упражнения на координацию. Подвижная игра «Три стихии» (мяч ловить или отбить). Упражнения на расслабления мышц.	1		Мяч средний

48 49	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	Выполнить команды «Налево!», «Направо!», с закрытыми глазами. Ходьба и бег с разновидностями. ОРУ в положении сидя/лежа. Упражнения на равновесие. Ходьба: шаг с носка, ходьба на носках, выпадами, с	2		Мяч, часыбудильник платок.
----------	---------------------------------------	---	---	--	----------------------------------

		закрытыми глазами. Игра «Найти часы» («Найти мяч») по звуку или определить на глаз расстояние и направление (искать с закрытыми глазами)			
50	Упражнение «Аист»	Ходьба с заданиями. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Выполнять правильно упражнение «Аист» Подвижная игра «Паук и мухи»	1		Сюжетная картинка.

Раздел: Коррекция и закрепление навыка правильной осанки – 4 часа

51 52 53	Ходьба с мешочками на голове	Выполнять правильное положение осанки у гимна/стенки. Выполнять движения головой: наклоны, повороты (в положении стоя/сидя, лежа на спине/животе), круговые движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Правила обращения с предметами при выполнении упражнения. Ходьба с грузом (мешочек с песком, кубик) в движении (ходьба за преподавателем, за направляющим, с перешагиванием, лазание по гимна/стенке), руки на поясе, в стороны, вперед, разноименные движения руками), под музыку.	3		Мешочки с песком, кубики, гимна/стенка
----------------	------------------------------	--	---	--	--

54	Упражнение «Птичка», «Веточка»	Ходьба с различным положением рук Выполнять правильно имитационные движения птиц Ходьба в колонне по одному по скакалке, на носках, с высоким подниманием бедра, в низком приседе, приставным шагом по гимназической палке. Бег в колонне по одному. Ходьба враспынную с построением. ОРУ «Городские птички» Дыхательное упражнение	1		Свисток, гимназическая палка, скакалка
----	-----------------------------------	---	---	--	--

Раздел программы: Коррекция и развитие сенсорной системы – 12 часов

55 56	Упражнения с различными предметами.	Правила выполнения упражнений с предметами. Комплекс ОРУ с мелкими предметами (мячики, кольца, кубики, гантели); большими предметами (мячи, гимназическая палка, обручи). Дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.	2		Мячи малые, большие, кубики, кольца, обручи.
57 58	Упражнения мячами – ежиками.	Игра-разминка «Сказочный лес» (в руках мячик-ежик) Бег в заданном направлении по сигналу. Ходьба по сенсорной дорожке. Катание большого сенсорного мяча. Совершать точные координационные движения кистью, пальцами.	2		Массажные мячи-ежики, большие сенсорные мячи
59 60	Упражнения с различными малыми мячами.	Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Передача мяча из руки в руку перед собой, за спиной. Перекатывание мяча в паре.	2		Гимназическая палка/маты, мячи малые, кегли.

		Прокатывание мяча до цели.			
61 62	Упражнения с гимнастической палкой.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, держась за гимн/палку (двумя руками в парах). Основные положения рук с гимн/палкой. Упражнения с гимн/палкой в положении стоя, сидя, лежа. Игра «Собери палки»	2		Гимн/палки, гимн/маты.
63 64	Упражнения с ленточками.	Ходьба в колонне по одному: с высоким подниманием колен, прыжками «зайчики», с остановкой в позе «Цапля». Ходьба в рассыпную между лентами. Игра «Ловишка». Упражнения на дыхание.	2		Цветные ленточки
65 66	Упражнения с кольцами.	Ходьба с имитацией «Мы – водители». Ходьба между предметами (по цвету кольца) Сюжетное ОРУ с кольцами.	2		Цветные кольца, кегли, кубики.

