

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 39»

**ул. Ильинская, д. 22, г. Нижний Новгород, 603109**

**тел. +7 (831) 433-78-89, e-mail: si39\_nn@mail.52gov.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  Протокол  от --.--. ---- г. № - | ПРИНЯТО  на заседании педагогического совета  протокол  от --.--.---- г. №- | УТВЕРЖДЕНО  Приказ директора  от --.--.---- г. №--- |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по коррекционному курсу

**«Двигательное развитие»**

**II вариант**

1 (дополнительный) класс – 4 класс

2023-2024 учебный год

Составители программы:

Воронина Н.С.

учитель высшей квалификационной категории

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Пояснительная записка | 3 |
| **2** | Общая характеристика коррекционного курса | 4 |
| **3** | Описание места коррекционного курса: | 4 |
| **4** | Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса | 4 |
| **5** | Содержание коррекционного курса | 6 |
| **6** | Тематическое планирование | 10 |
| **7** | Описание материально-технического обеспечения | 28 |

**1. Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждена приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598, Федеральной адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023.

При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

2) Учебный план ГКОУ «Школа № 39» на 2023-2024 учебный год.

**Цель:**

обогащение двигательного опыта, поддержание и развитие способности к движению через целенаправленное обучение и тренировку функциональных двигательных навыков.

**Задачи:**

* поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
* улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
* стимуляция появления новых движений;
* обучение переходу из одной позы в другую;
* развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
* мотивация двигательной активности;
* развитие моторной ловкости;
* развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
* формирование ориентировки в пространстве.

**2. Общая характеристика коррекционного курса**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с РАС, имеющих умеренную, тяжелую, глубокую умственную отсталость, ТМНР наблюдаются выраженные 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 ведущей целью данного коррекционного курса.

Умения, получаемые обучающимися на занятиях расширяют двигательный опыт детей, налаживаются рефлекторные связи , отрабатываются установочные рефлексы, налаживается связь межполушарного взаимодействия и установки глаз - рука., таким образом способствует расширению их интеллектуального потенциала.

Предмет тесно связан со всеми предметами учебного плана , особенно с адаптивной физической культурой , музыкой и движением, предметно-практической деятельностью.

**3. Описание места коррекционного курса**.

Коррекционный курс входит в часть учебного плана и составляет 1 час в неделю. Программа рассчитана на 2023-2024 учебный год . Итого:

1 (дополнительный ) класс первого года обучения - 33 часа в год

1 (дополнительный ) класс второго года обучения - 33 часа в год

1 класс – 34 часа в год

2 класс – 34 часа в год

3 класс – 34 часа в год

4 класс – 34 часа в год

**4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

**Базовые учебные действия**

В результате освоения программы:

Будет знать: правила поведения на занятиях ДР, что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на развитие движений, играть в подвижные игры.

Будет иметь**:** прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, с мячами, с мячами большого диаметра (фитболами), дыхательные упражнения.

Личностные результаты:

1) сформировать адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение начальными навыками социальной адаптации;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

7) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

10) формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,

- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,

- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

- выполнение комплексов оздоровительной гимнастики с помощью приемов наглядности и физической помощи (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

**5. Содержание коррекционного курса**

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Основы знаний» - дать знания знаний о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий).

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов, коррекция общей моторики.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

Исходя из принципа «от простого к сложному» все виды деятельности , способы передвижения из года в год координационно усложняются, так же расширяется количество используемого материально-технического оборудования.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем программы** |
| **1** | **Основы знаний по двигательному развитию** |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях ДР |
| 1.2. | Основы знаний о личной гигиене |
| 1.3. | Основы знаний: понятие «направляющий» |
| 1.4. | Представления о правильной осанке |
| **2** | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** |
| 2.1. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). |
| 2.2. | Гимнастические построения и перестроения |
| 2.3. | Повороты по ориентирам. |
| 2.4. | Шаги вперед, назад, в сторону. |
| 2.5. | Приемы лазания, перелазания, ползания |
| **3** | **Упражнения для коррекции нарушений осанки** |
| 3.1. | Упражнения на гимнастической стенке |
| 3.2. | Упражнения сидя и лежа на полу. |
| 3.3. | Упражнения стоя и стоя на четвереньках |
| 3.4. | Упражнения на мягких модулях |
| 3.5. | Упражнения с гимнастической палкой |
| 3.6. | Упражнения для мышц плечевого пояса |
| 3.7. | Упражнения для мышц туловища |
| **4** | **Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.** |
| 4.1. | Катание ступнями массажных мячей. |
| 4.2. | Ходьба на носках, на пятках. |
| 4.3. | Ходьба по ортоковрикам |
| 4.4. | Упражнения для профилактики плоскостопия. |
| 4.5. | Упражнения для мышц ног |
| **5** | **Упражнения для мелкой моторики** |
| 5.1. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». |
| 5.2. | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». |
| 5.3. | Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель. |
| 5.4. | Самомассаж рук, головы, ног, живота. |
| 5.5. | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету) |
| 5.6. | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч». |
| 5.7. | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» |
| 5.8. | Упражнения для развития мышц рук и пальцев. |
| **6** | **Обще развивающие упражнения (ОРУ)** |
| 6.1. | ОРУ для всех групп мышц |
| 6.2. | Дыхательные упражнения |
| 6.3. | ОРУ с гимнастическими палками |
| 6.4 | ОРУ с мячом |
| 6.5. | ОРУ на фитболах |
| 6.6. | ОРУ с обручами |
| 6.7. | ОРУ с лентами |
| **7** | **Упражнения для профилактики и коррекции энуреза** |
| 7.1. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса |
| 7.2. | Упражнения для укрепления мышц тазового дна |
| **8** | **Упражнения для коррекции и профилактики миопии** |
| 8.1. | Упражнения глазодвигательной гимнастики |
| 8.2. | Упражнения для расслабления глазодвигательных мышц |
| **9** | Упражнения для мимических мышц лица |
| 9.1. | Упражнения мимической гимнастики |
| **10** | **Мониторинг** |
| 10.1. | Тестирование на начало учебного года |
| 10.2. | Итоговое тестирование за год |

**6. Тематическое планирование**

**1 дополнительный класс первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** |
| **1 четверть** | | | **8** |
| **1** | Ходьба за руку с учителем по тактильной дорожке | Построение. Сбор ортопазлов в единую дорожку. Ходьба по тактильной дорожке за руку с учителем и самостоятельно. | 1 |
| **2** | Ходьба по залу и линиям. | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Ходьба по залу в заданном направлении, по намеченным линиям (скакалка, цветной скотч).Самомассаж. | 1 |
| **3** | Ходьба по залу по «следам» с обходом кеглей | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Ходьба по залу по следовым дорожкам 9 визуальный ориентир) с обходом препятствий в виде кеглей. | 1 |
| **4** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **5** | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | Построение. Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, руки к плечам, руки в стороны, руки вверх, в стороны, за голову. | 1 |
| **6** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **7** | Ходьба приставным шагом | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Обучение передвижению приставным шагом по намеченным ориентирам. Самомассаж. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Прохождение полосы для развития навыка подползания ( под дуги), переползания ( поперек степа), поднятие на возвышенность ( ползание по гимнастической скамейке) | 1 |
|  |  |  |  |
| **2 четверть** | | | **8** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам с координацией рук и ног. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Контроль за разноименностью движения рук и ног. | 1 |
| **2** | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | Учить упражнения с гимнастической палкой для различных групп мышц в и.п. стоя. | 1 |
| **3** | Сохранение правильной осанки в положении «стоя» | Ходьба с последующим принятием положения правильной осанки у стены. Касание 3 точками. | 1 |
| **4** | Стойка у вертикальной плоскости, с сохранением правильной осанки | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка у стены в положении правильной осанки, касание 3 точками. | 1 |
| **5** | Ходьба по залу с сохранением правильной осанки. | Ходьба по залу различными способами и перешагиванием препятствий с сохранением положения правильной осанки. | 1 |
| **6** | Одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. Сжимание и разжимание пальцев в кулак с помощью и самостоятельно под ритм музыки. | 1 |
| **7** | Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук. | Разноименное сжимание и разжимание пальцев в кулак под ритм музыки. | 1 |
| **8** | Хоровод. Игры в круге. | Построение в круг. Вождение хоровода вправо, влево. Игры в круге. | 1 |
|  |  |  |  |
| **3 четверть** | | | **9** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам различными способами | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. | 1 |
| **2** | Ходьба различными способами. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой. Ходьба различными способами на носочках, на пятках. | 1 |
| **3** | Ходьба по начерченному коридору | Ходьба по начерченному корридору различными способами с соблюдением границ коридора | 1 |
| **4** | Ходьба по доске , положенной на пол | Ходьба по доске положенной на пол различными способами , с перешагиванием препятствий. | 1 |
| **5** | Ползание на четвереньках по полу с оползанием препятствий | Ползание по полу вокруг мячей большого и малого диаметра. | 1 |
| **6** | Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами и перешагиванием препятствий. | 1 |
| **7** | Движения парами ,ходьба | Передвижение в парах | 1 |
| **8** | Подлезание под веревку, перекладину | Подлезание под натянутую веревку, дугу. | 1 |
| **9** | Хоровод. | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. Хоровод. Игры : «Каравай», «Мышеловка» (по упрощенным правилам) | 1 |
|  |  |  |  |
| **4 четверть** | | | **8** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам за учителем | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. | 1 |
| **2** | Противопоставление большого пальца остальным на одной руке | Противопоставление большого пальца указательному пальцу, среднему , безимянному, мизинцу. Удержание колючего мячика за иголку. | 1 |
| **3** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **4** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **5** | Удержание на голове небольшого груза | Удержание на голове мешочка с песком. Выполнение простых упражнений и передвижений | 1 |
| **6** | Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки | Удержание на голове мешочка с песком. Передвижения по залу с мешочком песка на голове с сохранением правильной осанки. | 1 |
| **7** | Прохождение полосы препятствий для развития основных локомоторных навыков | Прохождение полосы препятствий из основных локомоторных действий ползание , переползание, подползание, перепрыгивание, перешагивание … | 1 |
| **8** | Мимическая и звуковая гимнастика. Хоровод. | Упражнения для мимических мышц лица.  Называние звуков [А,У,М], «Ух!».  Вождение хоровода с приплясыванием. | 1 |
|  | **Итого**: |  | **33** |

**1 дополнительный класс второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** |
| **1 четверть** | | | **8** |
| **1** | Ходьба по залу под музыкальное сопровождение | Построение. Ходьба по залу в разных направлениях по одному, в парах, в круге под музыку с различным темпом. | 1 |
| **2** | Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Построение в круг. Ходьба по кругу на носках, пятках. Самомассаж. | 1 |
| **3** | Ходьба приставным шагом | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Обучение передвижению приставным шагом по намеченным ориентирам. Самомассаж. | 1 |
| **4** | Ходьба на носках с закрытыми глазами | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Учить закрывать глаза и продвигаться вперед. Ходьба с закрытыми глазами на полнойй стопе, затем ходьба с закрытыми глазами на носках. | 1 |
| **5** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **6** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **7** | Движения, имитирующие ходьбу и бег животных. Игра «Кто как ходит» | Рассказывание сказки про поход в лес. С имитацией движений животных. Игра имитация ходьбы различных животных медведь, гуси, мышка, кошка, зайчик, тигр. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Прохождение полосы для развития навыка подползания ( под дуги), переползания ( поперек степа), поднятие на возвышенность ( ползание по гимнастической скамейке) | 1 |
|  |  |  |  |
| **2 четверть** | | | **8** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам с правильной осанкой | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Ходьба по колючим кочкам, гимнастическим палкам сохраняя правильную осанку. | 1 |
| **2** | Ходьба по тактильным дорожкам с координацией рук и ног. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Контроль за разноименностью движения рук и ног. | 1 |
| **3** | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | Учить упражнения с гимнастической палкой для различных групп мышц в и.п. стоя. | 1 |
| **4** | Сохранение правильной осанки в положении «стоя» | Ходьба с последующим принятием положения правильной осанки у стены. Касание 3 точками. | 1 |
| **5** | Стойка у вертикальной плоскости, с сохранением правильной осанки | Стояка у стены в положении правильной осанки, касание 3 точками. | 1 |
| **6** | Ходьба по залу с сохранением правильной осанки. | Ходьба по залу различными способами и перешагиванием препятствий с сохранением положения правильной осанки. | 1 |
| **7** | Хоровод. Игры в круге. | Построение в круг. Вождение хоровода вправо, влево. Игры в круге. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий. | Преодоление препятствий различными способами переползанием, подползанием. Ходьба по предметам различными способами. | 1 |
|  |  |  |  |
| **3 четверть** | | | **9** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам различными способами | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. | 1 |
| **2** | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | Ползание по гимнастической скамейке подтягивая себя руками, на четвереньках. | 1 |
| **3** | Движения парами, ходьба. | Передвижение в парах | 1 |
| **4** | Движения парами , бег | Передвижение в парах | 1 |
| **5** | Кружение на месте | Кружение на месте вправо, влево. С лентами в руках. | 1 |
| **6** | Кружение на месте в парах | Кружение на месте вправо, влево в парах. С лентами в руках. | 1 |
| **7** | Лазание через препятствия | Прохождение полосы препятствий с переползание обручей, подползанием под дуги, ползанием по гимнастической скамейке. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий | Прохождение полосы препятствий с переползание обручей, подползанием под дуги, ползанием по гимнастической скамейке. | 1 |
| **9** | Подвижные игры. | «Ловишки» , «Я пешеход» | 1 |
|  |  |  |  |
| **4 четверть** | | | **8** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам за учителем | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. | 1 |
| **2** | Противопоставление большого пальца остальным на одной руке | Противопоставление большого пальца указательному пальцу, среднему , безъимянному, мизинцу. Удержание колючего мячика за иголку. | 1 |
| **3** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **4** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **5** | Слежение глазами за движущимся мячом | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. Педагог показывает обучающимся фитбол яркого цвета (зеленый), движется с ним вправо, влево, поднимает его вверх, опускает вниз, водит по кгугу вправо, влево, подходит к детям ближе, отходит дальше. Обучающиеся должны следить за мячом глазами, не поворачивая голову. | 1 |
| **6** | Хоровод. | Вождение хоровода с приплясыванием. | 1 |
| **7** | Мимическая и звуковая гимнастика. | Упражнения для мимических мышц лица.  Называние звуков [А,У,М], «Ух!». | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий для развития основных локомоторных навыков | Прохождение полосы препятствий из основных локомоторных действий ползание , переползание, подползание, перепрыгивание, перешагивание … | 1 |
|  | **Итого**: |  | **33** |

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | | **Кол-во часов** |
| **1 четверть** | | | | **8** |
| **1** | Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках | | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Построение в круг. Ходьба по кругу на носках, пятках. Самомассаж. | 1 |
| **2** | Ходьба по залу и линиям. | | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Ходьба по залу в заданном направлении, по намеченным линиям (скакалка, цветной скотч).Самомассаж. | 1 |
| **3** | Ходьба приставным шагом | | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Обучение передвижению приставным шагом по намеченным ориентирам. Самомассаж. | 1 |
| **4** | Ходьба по залу по «следам» с обходом кеглей | | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Ходьба по залу по следовым дорожкам 9 визуальный ориентир) с обходом препятствий в виде кеглей. | 1 |
| **5** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **6** | Тестирование психомоторного развития. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **7** | Ходьба с подниманием бедра | | Построение. Сбор ортопазлов в виде круга. Ходьба по тактильной дорожке. Убирание ортопазлов на место. Учить ходить высоко поднимая колено. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Прохождение полосы для развития навыка подползания ( под дуги), переползания ( поперек степа), поднятие на возвышенность ( ползание по гимнастической скамейке) | 1 |
|  |  | |  |  |
| **2 четверть** | | | | **8** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам с правильной осанкой | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по колючим кочкам, гимнастическим палкам сохраняя правильную осанку. | 1 |
| **2** | Сохранение правильной осанки в положении «стоя» | | Ходьба по ортопазлам. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба с последующим принятием положения правильной осанки у стены. Касание 3 точками. | 1 |
| **3** | Сохранение правильной осанки в положении «сидя» | | Сохраниение правильной осанки в положении сидя на стуле, на фитболе. | 1 |
| **4** | Стойка у вертикальной плоскости, с сохранением правильной осанки | | Стойка у стены в положении правильной осанки, касание 3 точками. | 1 |
| **5** | Из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены, сохраняя положение правильной осанки. | | Стоять в положении правильной осанки у стены, потом отойти от стены на 1 шаг, на 3 шага, сохраняя положение правильной осанки. | 1 |
| **6** | Удержание мешочка с песком на голове | | Ходьба по ортопазлам. ОРУ с гимнастической палкой. Удержание мешочка с песком на голове. | 1 |
| **7** | Ходьба по залу с мешочком песка на голове. | | Ходьба по ортопазлам. ОРУ с гимнастической палкой. Удержание мешочка с песком на голове. Ходьба по залу с мешочком песка на голове. | 1 |
| **8** | Хоровод. Игры в круге. | | Построение в круг. Вождение хоровода вправо, влево. Игры в круге. | 1 |
| **3 четверть** | | | | **9** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам различными способами | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. | 1 |
| **2** | Ходьба по начерченному коридору | | Ходьба по начерченному коридору различными способами с соблюдением границ коридора, переносом предметов, перешагиванием препятствий. | 1 |
| **3** | Ходьба по доске , положенной на пол | | Ходьба по доске положенной на пол различными способами , с перешагиванием препятствий, переносом предметов. | 1 |
| **4** | Ползание на четвереньках по полу с оползанием препятствий | | Ползание по полу вокруг мячей большого и малого диаметра. | 1 |
| **5** | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | Ползание по гимнастической скамейке подтягивая себя руками, на четвереньках. | 1 |
| **6** | Слежение глазами за движущимся мячом | | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. Педагог показывает обучающимся фитбол яркого цвета (зеленый), движется с ним вправо, влево, поднимает его вверх, опускает вниз, водит по кгугу вправо, влево, подходит к детям ближе, отходит дальше. Обучающиеся должны следить за мячом глазами, не поворачивая голову. | 1 |
| **7** | Мимическая и звуковая гимнастика. | | Упражнения для мимических мышц лица.  Называние звуков [А,У,М], «Ух!». | 1 |
| **8** | Пальчиковая гимнастика. Самомассаж массажными мячиками. | | Ходьба по ортопазлам. ОРУ без предмета. Пальчиковая гимнастика. Самомассаж массажными мячиками (руки, голова, ноги, стопы). | 1 |
| **9** | Прохождение полосы препятствий для развития основных локомоторных навыков | | Прохождение полосы препятствий из основных локомоторных действий ползание , переползание, подползание, перепрыгивание, перешагивание … | 1 |
| **4 четверть** | | | | **8** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам по команде учителя. учителем | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. Движение начинается по команде учителя. Прекращается так же по команде учителя. Самомассаж массажными мячиками. | 1 |
| **2** | Ходьба по залу с сохранением правильной осанки. | | Ходьба по залу различными способами и перешагиванием препятствий с сохранением положения правильной осанки. | 1 |
| **3** | Удержание на голове небольшого груза | | Удержание на голове мешочка с песком. Выполнение простых упражнений и передвижений |  |
| **4** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **5** | Тестирование психомоторного развития. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **6** | Одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук | | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. Сжимание и разжимание пальцев в кулак с помощью и самостоятельно под ритм музыки. | 1 |
| **7** | Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук. | | Ходьба по ортопазлам. Ползание по ортопазлам. Сжимание и разжимание пальцев в кулак с помощью и самостоятельно. Разноименное сжимание и разжимание пальцев в кулак под ритм музыки. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий для развития основных локомоторных навыков | | Прохождение полосы препятствий из основных локомоторных действий ползание , переползание, подползание, перепрыгивание, перешагивание … | 1 |
|  |  | |  |  |
|  | **Итого**: | |  | **33** |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Вид деятельности** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | | **8** |
| **1** | Основные положения рук, ног, туловища, головы. | | Изучение основных положений рук (руки вверх, вниз , в стороны), ног (на ширине плеч, вместе), туловища, головы. | 1 |
| **2** | Упражнения в положении лежа | | Простейшие упражнения в положении лежа: на спине сгибание-разгибание ног вместе, поочередно, поднимание прямых ног вверх, отведение-приведение прямых ног, в положении на животе: сгибание разгибание рук, сгибание –разгибание ног, поднимание-опускание прямых ног. | 1 |
| **3** | Движения головы, рук, ног, приседания | | Выполнение поворотов головы, опускание поднимание рук, разведение в стороны, поднимание –опускание согнутой ноги, приседания. | 1 |
| **4** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **5** | Тестирование психомоторного развития. | | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **6** | Укрепление мышц брюшного пресса и спины | | Выполнение упражнений для укрепления мышц живота и спины в исходном положении «лежа» | 1 |
| **7** | Укрепление тазового дна, нижних и верхних конечностей | | Выполнение упражнений для укрепления мышц тазового дна, верхних и нижних конечностей в исходном положении «лежа» с помощью учителя | 1 |
| **8** | Упражнения на мелкие точные координационные движения кистью, пальцами | | Выполнение упражнений для развития кисти и пальцев рук с массажным мячиком. Противопоставление большого пальца. | 1 |
|  |  | |  |  |
| **2 четверть** | | | | **8** |
| **1** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов | | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам | 1 |
| **2** | Ходьба по гимнастической скамейке с заданием | | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов , лежащих на скамейке. | 1 |
| **3** | Упражнения с мячом | | Выполнение простых упражнений с мячом. | 1 |
| **4** | Разучивание игр с мячом | | Разучивание игр «Картошка», «Сбей кеглю», «Попади в цель» | 1 |
| **5** | Укрепление мышц глаз | | Разучивание упражнений для укрепления мышц глаз | 1 |
| **6** | Упражнения с малым мячом для профилактики миопии | | Разучивание упражнений для укрепления мышц глаз | 1 |
| **7** | Укрепление мышц плечевого пояса с гимнастической палкой | | Выполнение простых упражнений с физической помощью учителя или самостоятельно. | 1 |
| **8** | Передвижения разными способами , с преодолением препятствий | | Передвижения стоя, на четвереньках, на коленях, по-пластунски с преодолением препятствий | 1 |
|  |  | |  |  |
| **3 четверть** | | | | **10** |
| **1** | Ходьба по ровной поверхности различными способами с преодолением препятствий | | Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). | 1 |
| **2** | Ходьба различными способами | | Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе. | 1 |
| **3** | Ползание на животе и четвереньках. | | Ползание по пластунски по прямой, с оползанием препятствий. Ползание на четвереньках по прямой, с оползанием препятствий. | 1 |
| **4** | Движения головой | | Выполнение наклонов, поворотов право, влево, вперед. В положении лежа на спине/животе, стоя или сидя. Выполнение «круговых» движений головой по часовой стрелке и против часовой стрелки с неполной амплитудой | 1 |
| **5** | Разучивание упражнений для рук | | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» | 1 |
| **6** | Выполнение движений пальцами | | Сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание; одновременное и поочередное. | 1 |
| **7** | Наклоны и повороты туловища | | Выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево. С различной амплитудой. Сидя, стоя. Выполнение поворотов вправо, влево, с предметом и без предмета, с перемещением предмета, сидя, стоя. | 1 |
| **8** | Упражнения для ног | | Выполнение упражнений для ног: сгибание – разгибание, отведение-приведение, выпады вперед, вправо-влево. Выполнение упражнений в положении стоя, в положении лежа на животе и спине. | 1 |
| **9** | Движения в голеностопных суставах и суставах пальцев нижних конечностей. | | Выполнение тыльного и подошвенного сгибания, вращения, ротации. Собирание перекладывание карандашей пальцами ног. | 1 |
| **10** | Полоса препятствий. Игра : «Болото» | | Игровая деятельность. | 1 |
| **4 четверть** | | | | **8** |
| **1** | Простейшие дыхательные упражнения | Отработка вдоха и выдоха в сочетании с движениями рук. | | 1 |
| **2** | Упражнения для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики | Имитация криков животных, координации дыхания с движением | | 1 |
| **3** | Укрепление мышц плечевого пояса с гимнастической палкой | Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» | | 1 |
| **4** | Укрепление мышц глаз | Слежение глазами за мячом большого диаметра вправо, влево, вверх, вниз, круговые движения, приближение, отдаление. | | 1 |
| **5** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | | 1 |
| **6** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | | 1 |
| **7** | Подвижная игра «Тук-тук правая рука». Подвижные игры под музыкальное сопровождение | Дифференциация право-лево. Игры под музыку | | 1 |
| **8** | Игры с парашютом | Совместная игровая деятельность | | 1 |
| **Итого:** | | | | **34** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Вид деятельности** | **Кол-во часов** |
| **1 четверть** | | | **8** |
| **1** | Общеразвивающие упражнения без предмета. Перекатывание мяча, сидя друг напротив друга. | Выполнение комплекса ОРУ с помощью учителя и самостоятельно по показу. Игра на взаимодействие – перекатывание мяча друг другу сначала по команде учителя : «Кати , Насте(имя)!» потом кому ребенок сам считает нужным. | 1 |
| **2** | Профилактика плоскостопия | Ходьба по тактильным коврикам – ортопазл. Выполнение упражнений для укрепления мышц стопы. Катание тренажеров. | 1 |
| **3** | Профилактика и коррекция плоскостопия с гимнастической палкой. | Ходьба по тактильным коврикам – ортопазл. Выполнение упражнений для укрепления мышц стопы с гимнастической палкой с посомью. Катание тренажеров. | 1 |
| **4** | Упражнения с гимнастической палкой. Разработка голеностопных суставов. | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.  Пассивная разработка голеностопных суставов. Упражнения для голеностопного сустава | 1 |
| **5** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **6** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **7** | Укрепление мышц стоп и голеностопных суставов с гимнастической палкой. | Упражнения в сопротивлении для голеностопного сустава с гимнастической палкой. Упражнения для голеностопных суставов в и.п. стоя, сидя на полу. | 1 |
| **8** | Тыльное и подошвенное сгибание стоп, сидя на скамеечке и на полу. | Сгибание и разгибание спот под музыку с разным ритмом, в различных исходных положениях. | 1 |
|  |  |  |  |
| **2 четверть** | | | **8** |
| **1** | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | Выполнение упражнений для всех групп мышц с гимнастической палкой. | 1 |
| **2** | Укрепление мышц шеи, на степе. | Выполнение упражнений для мышц шеи, стоя на степе. | 1 |
| **3** | Укрепление мышц шеи с обручем. | Выполнение упражнений для укрепления мышц шеи с обручем. | 1 |
| **4** | Укрепление мышц плечевого пояса и верхней конечности, на степе. | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и свободной верхней конечности, стоя на степе. | 1 |
| **5** | Укрепление мышц плечевого пояса и верхней конечности с гимнастической палкой. | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и свободной верхней конечности с гимнастической палкой. | 1 |
| **6** | Растягивание больших грудных мышц с гимнастической палкой. | Выполнение упражнений для растягивания и расслабления больших грудных мышц с гимнастической палкой. | 1 |
| **7** | Укрепление трапециевидной мышцы с гимнастической палкой. | Выполнение упражнений для укрепления трапециевидной мышцы с гимнастической палкой. | 1 |
| **8** | Подвижные игры | Игровая деятельность | 1 |
|  |  |  |  |
| **3 четверть** | | | **10** |
| **1** | Ходьба по тактильным дорожкам различными способами | Самостоятельное раскладывание элементов дорожки. Ходьба по команде следить за координацией рука-нога. | 1 |
| **2** | Выполнение упражнений в исходном положении «лёжа» | Принятие правильного и.п. «лежа на спине», «лежа на боку», «лежа на животе»  Выполнение упражнений с помощью учителя или самостоятельно. | 1 |
| **3** | Выполнение упражнений в исходном положении «лёжа» с гимнастической палкой | Принятие правильного и.п. «лежа на спине», «лежа на боку», «лежа на животе»  Выполнение упражнений с гимнастической палкой с помощью учителя или самостоятельно. | 1 |
| **4** | Выполнение упражнений в исходном положении «лёжа» | Принятие правильного и.п. «лежа на спине», «лежа на боку», «лежа на животе»  Выполнение упражнений с помощью учителя или самостоятельно. | 1 |
| **5** | Выполнение упражнений в исходном положении «лёжа» с гимнастической палкой | Принятие правильного и.п. «лежа на спине», «лежа на боку», «лежа на животе»  Выполнение упражнений с гимнастической палкой с помощью учителя с помощью учителя или самостоятельно. | 1 |
| **6** | Коррекция нарушений осанки | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки в и.п. «лежа» | 1 |
| **7** | Коррекции нарушений осанки с гимнастической палкой | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки с гимнастической палкой, в и.п. «лежа» | 1 |
| **8** | Коррекция нарушений осанки с мячом | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки с мячом, в и.п. «лежа» | 1 |
| **9** | Коррекция нарушений осанки с обручем | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки с обручем в и.п. «лежа» | 1 |
| **10** | Подвижные игры для формирования навыка правильной осанки. | Игры: «Море волнуется раз», «Двигайся-Замри» | 1 |
| **4 четверть** | | | **8** |
| **1** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба по тактильным коврикам – ортопазл. Выполнение упражнений для укрепления мышц стопы с гимнастической палкой с посомью. Катание тренажеров. | 1 |
| **2** | Укрепление мышц стоп и голеней с гимнастической палкой | Разработка голеностопных суставов. Упражнения для голеностопного сустава | 1 |
| **3** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **4** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **5** | Развитие координации движений | Выполнение ассиметричных упражнений. | 1 |
| **6** | Укрепление мышц туловища | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, в и.п. «лежа» | 1 |
| **7** | Укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна | Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна в различных исходных положениях. | 1 |
| **8** | Укрепление мышц брюшного пресса с гимнастической палкой. Развитие равновесия | Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с гимнастической палкой, в и.п. «лежа», «сидя на полу».  Выполнение упражнений на степах, гимнастической скамейке, балансировочных досках. | 1 |
|  |  |  |  |
| **Итого**: | | | **34** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Вид деятельности** | **Кол-во часов** |
| **1 четверть** | | | **8** |
| **1** | Профилактика и коррекция плоскостопия с гимнастической палкой. | Ходьба по тактильным коврикам – ортопазл. Выполнение упражнений для укрепления мышц стопы с гимнастической палкой с посомью. Катание тренажеров. | 1 |
| **2** | Упражнения с гимнастической палкой. Разработка голеностопных суставов. | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.  Пассивная разработка голеностопных суставов. Упражнения для голеностопного сустава | 1 |
| **3** | Укрепление мышц стоп и голеностопных суставов. | Разработка голеностопных суставов. Упражнения для голеностопного сустава | 1 |
| **4** | Тестирование состояния мышечного корсета туловища. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **5** | Тестирование психомоторного развития. | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **6** | Расслабление разгибателей голеностопных суставов. | Упражнения для расслабления (потряхивание, покачивание, растягивание) мышц разгибателей стопы в различных исходных положениях. | 1 |
| **7** | Растягивание разгибателей голеностопных суставов. | Упражнения для расстягивания (статические медленные растягивания, динамические упражнения) мышц разгибателей стопы в различных исходных положениях. | 1 |
| **8** | Прохождение полосы препятствий. | Прохождение полосы препятствий с различными двигательными заданиями для закоепления способов передвижения. | 1 |
|  |  |  |  |
| **2 четверть** | | | **8** |
| **1** | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | Выполнение упражнений для всех групп мышц с гимнастической палкой. | 1 |
| **2** | Укрепление мышц шеи с гимнастической палкой, на степе. | Выполнение упражнений для укрепления мышц шеи с гимнастической палкой , стоя на степе. | 1 |
| **3** | Укрепление мышц плечевого пояса и верхней конечности, на степе. | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и свободной верхней конечности, стоя на степе. | 1 |
| **4** | Укрепление мышц плечевого пояса и верхней конечности с гимнастической палкой, на степе | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и свободной верхней конечности с гимнастической палкой, стоя на степе. | 1 |
| **5** | Растягивание больших грудных мышц с гимнастической палкой. | Выполнение упражнений для растягивания и расслабления больших грудных мышц с гимнастической палкой. | 1 |
| 6 | Укрепление трапециевидной мышцы с гимнастической палкой. | Выполнение упражнений для укрепления трапециевидной мышцы с гимнастической палкой. | 1 |
| 7 | Укрепление трапециевидной мышцы с мячом | Выполнение упражнений для укрепления трапециевидной мышцы с мячом. | 1 |
| 8 | Прохождение полосы препятствий | Прохождение полосы препятствий для развития равновесия, координации движений. | 1 |
|  |  |  |  |
| **3 четверть** | | | **10** |
| **1** | Выполнение упражнений в исходном положении «лёжа» с гимнастической палкой | Принятие правильного и.п. «лежа на спине», «лежа на боку», «лежа на животе»  Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| **2** | Коррекция нарушений осанки | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки в и.п. «лежа» | 1 |
| **3** | Коррекции нарушений осанки с гимнастической палкой | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки с гимнастической палкой, в и.п. «лежа» | 1 |
| **4** | Коррекция нарушений осанки с лентами | Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки с лентами в и.п. «лежа» | 1 |
| **5** | Укрепление мышц туловища с мячом | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища с мячом, в и.п. «лежа», «сидя на полу» | 1 |
| **6** | Укрепление мышц тазового дна с мячом | Выполнение упражнений для укрепления мышц тазового дна с мячом, в и.п. «лежа», «сидя на полу» | 1 |
| **7** | Укрепление мышц брюшного пресса с мячом | Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с мячом, в и.п. «лежа», «сидя на полу» | 1 |
| **8** | Воспитание навыка правильной осанки у стены | Выполнение упражнений для воспитания навыка правильной осанки, стоя у стены с элементами само- и взаимоконтроля. | 1 |
| **9** | Воспитание навыка правильной осанки с мешочком на голове. | Выполнение упражнений для воспитания навыка правильной осанки, с мешочком песка на голове с элементами само- и взаимоконтроля. | 1 |
| **10** | Мимическая и звуковая гимнастика. Подвижные игры. | Имитация движений, мимики и звуков животных. Игровая деятельность по выбору обучающихся. | 1 |
| **4 четверть** | | | **8** |
| **1** | Профилактика плоскостопия | Ходьба по тактильным коврикам – ортопазл. Выполнение упражнений для укрепления мышц стопы с гимнастической палкой с посомью. Катание тренажеров. | 1 |
| **2** | Укрепление мышц стоп и голеней с гимнастической палкой | Разработка голеностопных суставов. Упражнения для голеностопного сустава | 1 |
| **3** | Тестирование психомоторного развития | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния основных видов движений и мышечного дистонуса. | 1 |
| **4** | Тестирование физического развития | Построение. Сбор ортопазлов с последующей ходьбой по ним. ОРУ. Мониторинг. Выполнение тестовых упражнений, для оценки состояния мышечного корсета туловища. | 1 |
| **5** | Развитие координации движений | Выполнение ассиметричных упражнений. | 1 |
| **6** | Развитие равновесия | Выполнение упражнений стоя на степе, балансире. | 1 |
| **7** | Звуковая и мимическая гимнастика. |  | 1 |
| **8** | Подвижные игры. | Игры: «Мишки и пчелки», «Бездомный заяц», «Море волнуется раз» | 1 |
|  |  |  |  |
| **Итого**: | | | **34** |

**7. Описание материально-технического обеспечения**

Магнитола Hyndai H 1432

Мягкий модуль «Мяч» большой

Мягкий модуль «Мяч» средний

Обручи

Гимнастические палки

Массажные мячи

Ленты на кольцах

Ортопедические полусферы «Кочки»

Балансировочные доски

Набор ортопедических ковриков «Ортопазл»

Мячи резиновые (детские) 200мм

Дорожка координационная «Зигзаг» 8 сек-й 400\*25 см

Дуга для подлезания h-60 см

Дорожка массажная 150 см

Массажер для ступней с зубцами

Полусфера массажная 17\*8,5 см

Степ-платформа Tempus 3 уровня

Тоннель 2,5 м диаметр – 900мм (с двумя обручами)

Таймер

Сантиметровая измерительная лента

Фитболы

Мягкие модули