

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

**Приложение №2  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса «Двигательное развитие» для учащихся 1-9\_классов  
**(ФАООП вариант 2)**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «Двигательное развитие» 1-9 классов составлена с учётом особенностей физического развития умственно отсталых детей, характеристики детей, обучающихся в данном классе, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому и умственному развитию.

**Цель:** максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

### **Задачи:**

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

## Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» 1 класс

Учебная программа по лечебной физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

### В программу включены следующие разделы:

- **корректирующие упражнения;**
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

### Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик",*

*"Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*

*V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*

*VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

## **2 класс**

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

### **В программу включены следующие разделы:**

#### **- корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию

позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохандроз;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

### **3 класс**

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

#### **В программу включены следующие разделы:**

##### **- корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию

позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

#### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь",

*"Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*

*V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*

*VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

#### **4 класс**

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

#### **В программу включены следующие разделы:**

##### **- корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

#### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".

V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

## 5 класс

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

### В программу включены следующие разделы:

**- корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию

позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

## Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*

*V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*

*VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

### 6 класс

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

### В программу включены следующие разделы:

#### **- корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- формирования правильной осанки;

- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию

позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;



- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

- I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*
- II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*
- III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*
- IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*
- V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*
- VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*
- VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

### **7 класс**

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

#### **В программу включены следующие разделы:**

- **корректирующие упражнения;**
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*

*V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*

*VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

### **8 класс**

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**В программу включены следующие разделы:**

- **корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

- I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*
- II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*
- III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*
- IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*
- V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*
- VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*
- VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

### **9 класс**

Учебная программа по двигательному развитию обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и

формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**В программу включены следующие разделы:**

**- корригирующие упражнения;**

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию, аутотренинг.

**Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

*I. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".*

*II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".*

*III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".*

*IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег", "Елочка", "Велосипед".*

*V. Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".*

*VI. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".*

*VII. Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".*

**Календарно-тематическое планирование двигательного развития  
1 класс**

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо,	1	

	влево)		
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

## 2 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	

17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

**3 класс**



	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	

19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

#### 4 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
--	-----------------------	--------------	------

Общеразвивающие и корригирующие упражнения			
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	

22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

### 5 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	

2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед,	1	

	поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед		
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

### 6 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом)), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	

6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	

28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

### 7 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	



7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	

30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

### 8 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом)), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	

11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	
14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	

32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	
34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	

### 9 класс

	Двигательное развитие	Кол-во часов	дата
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Выполнение движений головой	1	
3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1	
4	Выполнение движений пальцами рук	1	
5	Круговые движения кистью	1	
6	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1	
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	1	
8	Выполнение движений плечами	1	
9	Опора на предплечья, на кисти рук	1	
10	. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	1	
11	Повороты туловища вправо (влево)	1	
12	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
13	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1	

14	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
15	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)	1	
16	Вставание на четвереньки	1	
17	Ползание на животе (на четвереньках)	1	
18	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	1	
19	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	
20	Приседание	1	
21	Стояние на коленях	1	
22	Ходьба на коленях	1	
23	Вставание из положения «стоя на коленях»	1	
24	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	1	
25	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед	1	
26	Отход от стены с сохранением правильной осанки	1	
27	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)	1	
28	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	
30	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	
31	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	
32	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия	1	
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	

34	Ходьба с изменением темпа (направления движения)	1	
----	--	---	--