

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее основные адаптированные общеобразовательные программы «Школа-интернат №11»

Рабочая программа

**по адаптивной физкультуре для обучающихся 9 классов с ограниченными возможностями здоровья
"Движение есть жизнь!"**

по курсу внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления «Адаптивная физкультура»

Уровень образования: 9 класс

Количество часов: 34

Разработала: учитель физической культуры

Досолук Елена Вячеславовна

Программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренными, тяжелыми и глубокими нарушениями интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития основного образования 5-9 класс (вариант 2) КГКОУ ШИ 11

Ванино
2024 г

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура», составлена на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта» в соответствии с:

- Федеральный закон от 28 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (далее - ФАООП УО), утвержденная Приказом министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.
- АООП образования обучающихся с умеренными, тяжелыми и глубокими нарушениями интеллекта, тяжелыми и множественными нарушениями развития основного образования 5-9 класс (вариант 2) КГКОУ ШИ 11.
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г.

Курс по внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение это жизнь» в 9 классе 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю) Рабочая программа «Движение это жизнь» разработана с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся ТМНР

Цель программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с нарушением интеллекта.

Задачи программы:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим нарушение интеллекта ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Рабочая программа «Движение есть жизнь» разработана с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

Уровни усвоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">• знание основных правил поведения на занятиях адаптивной физической культуры и осознанное их применение;• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции учителя;• представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	<ul style="list-style-type: none">• выполнение строевых команд;• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;• выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);• правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

Личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

б) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

3. Содержание курса адаптивная физическая культура

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в четырех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.
- Ритмические упражнения.

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

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

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

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

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

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

Освоение раздела «Физическая подготовка предполагает освоение наибольшего спектра движений, это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра

осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

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

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

Содержание раздела «Ритмические упражнения». Выполнение упражнений под музыку, простые танцевальные элементы. Прохлопывание, простого ритмического рисунка.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с маленькими мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по

гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу, ходьба намести в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной, гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Планирование коррекционной работы.

1. Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

- развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими и малыми мячами.
- коррекция устойчивости внимания;
- броски мяча в кольцо.

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя и выполнение команд учителя;
- развитие механической и слуховой памяти при проведении разминки;
- выполнение основных команд: «Раняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!»

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь отвечающих и учителя;
- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения.

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через гимнастические упражнения
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке, перелазание через скамейку произвольным способом.

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;
- развитие логического мышления на всех этапах урока;
- соблюдения правил техники безопасности.

6. Коррекция познавательной деятельности:

- активизировать познавательную деятельность развивающими вопросами, нестандартными заданиями:
- создание проблемных ситуаций, частичного поиска;
- вовлекать учащихся в творческие задания: (разминка в виде игры).

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба по диагонали, змейкой, с перешагиванием препятствий;
- чередование бега с ходьбой.

4. Тематическое планирование

№	Разделы программы	Кол-во часов	Содержание
Физическая подготовка 12 ч			
1	Ходьба Бег Прыжки	6 ч	<p>Ходьба по прямой. «змейкой» со зрительными ориентирами и словесной инструкцией учителя. Ходьба парами, ходьба выпадами, ходьба с переступанием предметов, с высоким подниманием бедра. Ходьба на носочках, пятках, внешней стороны стопы.</p> <p>Бег на носочках, бег за учителем, бег «змейкой», бег с высоким подниманием бедра. Бег с изменением направления по сигналу. Челночный бег 3x10 м. Бег 30 м.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, перепрыгивание небольших предметов, прыжки на одной ноге на месте и с продвижением. Спрыгивание с возвышенности и напрыгивание на возвышенность. Прыжок в длину с места. Подпрыгивание вверх с доставанием предмета.</p>
	Лазанье, ползание, упражнения в равновесии	3 ч	Лазанье на гимнастической лестнице. Ползание на четвереньках. Проползание под дугой, переползание через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук, ходьба по прямой линии (веревке), ходьба с мешочком на голове.
	Метание, броски и ловля мяча	3 ч	Броски мяча вверх и ловля двумя руками. Броски мяча в паре. Броски мяча о стену и ловля двумя руками. Бросок набивного мяча из разных положений (стоя, сидя). Метание мяча в цель, на дальность. Ведение мяча(правой, левой) рукой на месте и с продвижением.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика 12 ч		
2	Общеобразовательные упражнения с предметами и без предметов.	<p>Коррекционные упр. на развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</p> <p>Упр. на развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</p> <p>Упр. на формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей. Упр. на укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
Коррекционные подвижные игры 5 ч		
3	Коррекционные подвижные игры.	<p>5 ч</p> <p>«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара», «Лошадки», «Береги руки».</p>
Ритмические упражнения 5 ч		
4	Ритмические упражнения	<p>5 ч</p> <p>Ритмичное выполнение под музыку основных движений (ходьба, бег, хлопки, прыжки и др.), танцевальных и гимнастических упражнений, исполнение элементов танца и пляски, несложных композиционных народных, бальных и современных танцев. Прохлопывание, простого ритмического рисунка.</p>
	Итого	34 ч

5. Методы и формы обучения

Виды работы:

- **словесные:** объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды;
- **наглядные средства обучения;**
- **физические упражнения:** с помощью, с частичной помощью, по образцу, по показу и пр.
- **индивидуальные формы работы** на уроках органически сочетаются с парными, групповыми и фронтальными.

Средства, используемые для реализации программы:

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры;
3. ритмопластика;
4. дыхательная и пальчиковая гимнастика;
5. упражнения для зрительного тренинга;

6. Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Календарно – тематическое планирование
«Движение есть жизнь!»

п/н	Тема урока	Кол-во часов	Оборудование	Дата
1 четверть (8 ч)				
1	ОРКУ на развитие мелкой и общей моторики рук. Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба и упражнения в равновесии.	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
2	ОРКУ на развитие мелкой и общей моторики рук. Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 - 6 мин).	
3	ОРКУ для развития координации движения и вестибулярного аппарата. Упражнения в ходьбе в разном направлении, с разным темпом.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 - 6 мин). Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин)	
4	ОРКУ для формирования правильной осанки. Бег парой по кругу. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT	

			(разминка 5 мин)	
5	ОРКУ для формирования правильной осанки (гимнастическая палка). Бег по кругу. Ходьба по канату (веревке)	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 - 6 мин). Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин)	
6	ОРКУ для профилактики плоскостопия. Бег в разных направлениях. Наклоны головы вперед-назад с произнесением звуков. Дыхательные упражнения «Согреть руки», «Остудить воду».	1	Спортивное полотно "Гусеница" (игра)	
7	Упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 - 6 мин).	
8	ОРКУ для профилактики плоскостопия. Прыжки на месте, с продвижением вперед в лево, в право. «Прыгаем как мячики». Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
2 четверть (8 ч)				
9	ОРКУ со скакалкой. Прыжки с продвижением вперед. Упр. на укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса «Самолёты».	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями –	

			(разминка 5 - 6 мин). Тренажер – балансирующая платформа (5-6 мин) с мячом	
10	ОРКУ с гантелями. Прыжки на мячах сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин) Тренажер – балансирующая платформа (5-6 мин) с мячом	
11	ОРКУ с гантелями. Прыжки с перепрыгиванием (палки) кубика умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемые поручнями – (разминка 5 - 6 мин).	
12	ОРКУ с малым мячом. Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Метание малого мяча из положения стоя в цель. Коррекционная игра «Перемена мест»	1	Тренажер – балансирующая платформа (5-6 мин) с мячом «Сетка-ворота»	
13	Упражнения для формирования правильной осанки.. Игра «Волшебный мешок». Поднимание туловища из положения лежа.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемые поручнями – (разминка 5 мин). Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
14	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Игра «Найди предмет». Бросок набивного мяча мз	1	Спортивное полотно "Гусеница" (игра)	

	положения сидя.			
15	ОРКУ с малым мячом. Спрыгивание с высоты 10-12 см. Метание мяча в цель. Коррекционные игры «Запомни порядок»	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Детская полоса препятствия "Лабиринт" (эстафета)	
16	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см,	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
3 четверть (11 ч)				
17	ОРКУ для профилактики плоскостопия. Подлезание под натянутый шнур. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
18	ОРКУ с гимнастической палкой. Коррекционные игры «Два сигнала», «Запрещенное движение».	1	Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин) с мячом Спортивное полотно "Гусеница" (игра)	
19	ОРКУ Бег с преодолением небольших препятствий. ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Что за спиной», «Движение по памяти».	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT	

			(разминка 5 мин)	
20	ОРКУ на развитие мелкой и общей моторики рук. Прокатывание мяча двумя руками друг другу, умение отталкивать мяч обеими руками одновременно; «Прокати мяч» (малый, средний, большой)	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5-6 мин).	
21	Ритмические упражнения под музыку. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Упр. На дыхание «Лягушка». Коррекционные упр. «Стойкий оловянный солдатик»	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 ми Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин) с мячом	
22	Ритмические упражнения под музыку. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. «Плавание на байдарках» Упр. на укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5-6 мин).	
23	ОРКУ для развития координации движения и вестибулярного аппарата. Прокатывание мяча в ворота. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игра «Кегельбан»	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
24	ОРКУ для формирования правильной осанки (гимнастическая палка). Бросок мяча в заданном направлении. Бросок мяча через натянутую веревку.	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Сетка-ворота	

25	ОРКУ для формирования правильной осанки (гимнастическая палка). Бросок набивного мяча из разных исходных положений(сидя, стоя) Игра «Метко в цель»	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
26	ОРКУ для профилактики плоскостопия. Ведение мяча с продвижением вперед правой и левой рукой. Передача мяча из-за головы. Игра «Выбей кеглю»	1	Детская полоса препятствия "Лабиринт" (эстафета) Сетка-ворота	
27	ОРКУ с флажками. Челночный бег 3x8 м. Переноска груза (набивной мяч 1-2 кг). Игра «Мяч через сетку».	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 ми Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин) с мячом	
4 четверть (7 ч)				
28	ОРКУ для профилактики плоскостопия. «Морская звезда» формирование правильной осанки, улучшение координации движений. Упр. На дыхание: «Сдуть одуванчик. Упражнения для профилактики плоскостопия «Достань палочку»	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин)	
29	ОРКУ с малым обручем. Ходьба и упражнения в равновесии. Коррекционное упр. «цапля». Игра «Достань мяч».	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
30	ОРКУ с малым обручем. Челночный бег 3x5 м. Переноска груза (набивной мяч 1-2 кг). Игра «Ручей,	1	Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин) с мячом.	

	копна, кочка»		Спортивное полотно "Гусеница" (игра)	
31	ОРКУ на развитие мелкой и общей моторики рук. Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении, умение отталкивать мяч обеими руками одновременно;	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5- 6 мин).	
32	ОРКУ со скакалкой. Упр. на развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника «Птицы» Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. Игра «Кто дальше»	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
33	ОРКУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Упр. на формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей «Поехали». Прыжок в длину с места. Игра «Земля, вода, воздух»	1	Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин). Тренажер – балансировочная платформа (5-6 мин) с мячом.	
34	ОРКУ Упр. на дыхание «Погасили свечу», «Дровосек». Упр. на формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания. «Ель, елка, елочка».	1	Велотренажер "МиниВирус" Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)	
	ИТОГО	34 ч		

Технические средства обучения

Оборудование «Доброшкола»

- Ноутбук, страна происхождения товара, страна происхождения товара: Российская Федерация
- музыкальный центр;
- Беговая дорожка В2 с регулируемым поручнями, страна происхождения товара: Российская Федерация
- Детская полоса препятствия "Лабиринт", страна происхождения товара: Российская Федерация
- Спортивное полотно "Гусеница", страна происхождения товара: Российская Федерация
- Зеркало травмобезопасное, страна происхождения товара: Российская Федерация
- Шведская стенка металлическая, страна происхождения товара: Российская Федерация
- Сетка-ворота, страна происхождения товара: Российская Федерация
- Велотренажер "МиниВирус", страна происхождения товара: Китайская Народная Республика
- Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT", страна происхождения товара: Китайская Народная Республика
- Тренажер – балансировочная платформа BOSU Balance Trainer NexGen TM 350014 / 72-10850-PNGQ, страна происхождения товара: Соединенные Штаты Америки