

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новошинская специальная (коррекционная) школа»**

«Принята»
на заседании педагогического совета
ГБОУ «Новошинская С(К)Ш»
Протокол от 26.08. 2025г. №1

«Утверждена»
«ГБОУ Новошинская С(К)Ш»
Приказом от «26»августа 2025 г. № 86

**Рабочая программа
для обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант)
по коррекционному курсу
«Двигательное развитие»
6-10 классы**

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для учащихся 1-9 классов составлена в соответствии с АООП, разработанной на основе ФАООП (приказ № 1026 от 24.11.2022), образования обучающихся с умеренной тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (II вариант) 1-12 классы, утвержденная приказом ГБОУ «Новошинская С(К)Ш» От 30.08.2023г. №91\1 в соответствии с календарным учебным графиком

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

Задачи:

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

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при тяжелой и глубокой умственно отсталости, усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Содержание программы

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом)), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак разгибание. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры),

на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. 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). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

- контролировать положение головы и тела, в положении лёжа, сидя, стоя (освоение в полном объёме);
- выполнять двигательные переходы в вертикальной и горизонтальной плоскости;
- ориентироваться в пространстве;
- обследовать предметы с помощью рук;
- использовать различные захваты;
- выполнять действия одной, двумя руками;

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- мячей;
- скакалок;
- палок;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

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

№	Название раздела и темы.	Кол-во часов.	Дата.	Основные виды деятельности	Примечание
1 2	Вводный инструктаж. Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
3 4	Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
5 6	Ходьба по залу с перешагиванием через плоские предметы. Ходьба по залу по ребристой дорожке.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
7 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по залу с наклонами корпуса в сторону.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
9 10	Прыжки на двух ногах с продвижением. Бег змейкой по ориентирам.	2		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	
11 12	Бег 30м. Эстафета с передачей предметов.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	

13	Прыжки на месте с ноги на ногу.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
14	Ритмические упражнения.				
15	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
16	Игра: «Так можно, так нельзя».				
17	Вводный инструктаж. Размыкание на	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
18	вытянутые руки вперёд.				
19	Повороты направо, налево по ориентирам.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
20	Дыхательные упражнения.				
21	Бег змейкой вокруг обручей.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
22	Выпрыгивание вверх.				

	Опускание на одно колено, с шага вперёд и назад. Взмахи ног в стороны и у опоры.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины. Развивать координацию движений, мелкую	
23 24	Упражнения на расслабление мышц. Круговые движения руками.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
25 26	Упражнение «Велосипед» в положении лёжа на спине. Упражнения на расслабление мышц.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
27 28	Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги. Ползание на четвереньках с толканием предметов головой.	2		Совершенствование навыков лазанья, ползания. Слежение за положением головы, плеч, спины.	
28 30	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Перебежки по залу парами, группой.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	

31 32	Игры на равновесие. Пролезение в вертикальный обруч.	2		Совершенствование навыков лазанья, ползания. Слежение за положением головы, плеч, спины.	
33 34	Спрыгивание на мат с гимнастической скамейки. Переноска предметов с места на место.	2		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	
35 36	Выполнение упражнений с мячом. Бросание мяча снизу.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость	
37 38	Бросание мяча из-за головы. Передача мяча из рук в руки.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
39 40	Ведение мяча ракеткой между предметами. Передача большого мяча над головой.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость	
41 42	Удары по мячу ногой с места. Удары по мячу ногой с нескольких шагов.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	

43 44	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноимённым способом. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом.	2		Совершенствование навыков лазанья, ползания. Слежение за положением головы, плеч, спины.	
45 46	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставным шагом. Сбивание кеглей мячом.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
47 48	Вводный инструктаж. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
49 50	Наклоны головы вправо-влево. Наклоны головы вперёд-назад.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
51 52	Круговые движения головой в положении сидя. Вращение кистей рук.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	

53 54	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
55 56	Переключивание палки из одной руки в другую. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
57 58	Бег парами на перегонки. Удары по мячу одной ногой с разбега.	2		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	
59 60	Расхождение вдвоём при встрече на полу в коридоре 20-30 см. Игра «Прыг- скок».	2		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	
61 62					

63 64	Игра «Перепрыгни через шнур».	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
65 66	Техника безопасности при игре на спортивной площадке. Подвижные игры с мячом				
67 68	Итоговая диагностика				

**Тематическое планирование
7 класс**

№	Название раздела и темы.	Кол-во часов.	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
1 2	Вводный инструктаж. Обследование двигательной сферы.	2		Выполнение тестовых заданий	
3 4	Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	

5 6	Ходьба по залу со сменой направлений, с преодолением препятствий	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
7 8	Ходьба на носках, на пятках, змейкой	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
9 10	Прыжки на двух ногах с продвижением.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
11 12	Ходьба в чередовании с бегом.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
13 14	Прыжки на месте с ноги на ногу.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
15 16	Прыжки в длину с места с двух ног Игра: «Охотник и утки».	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	

17 18	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки вперёд.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
19 20	Прыжок в длину с места.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
21 22	Бег змейкой вокруг обручей. Бег приставным шагом в сторону.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
23 24	Выпрыгивание вверх. Круговые движения руками.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
25 26	Наклоны вперёд, назад, в положении стоя.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
27 28	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	

28 30	Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
31 32	Ходьба по гимнастической скамейке с припятствиями	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц	
33 34	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
35 36	Движение руками: вперёд, назад.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
37 38	Пролезание в вертикальный обруч.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	

39 40	Спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
41 42	Бросание мяча снизу. Ведение мяча между предметами	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
43 44		2			
45 46	Бросание мяча в цель. Бросание мяча из-за головы.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
47 48	Ведение мяча ракеткой между предметами.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
49 50	Удары по мячу ногой с места. Удары по мячу ногой с нескольких шагов.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
51 52	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноимённым способом.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
53 54	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	

55 56	Вводный инструктаж. Дыхательные упражнения.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
57 58	Упражнения на координацию движений.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц	
59 60	Переноска мячей с одного места на другое.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами	
61 62	Броски мячей в корзину. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
63 64	Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	

65 66	Бег парами на перегонки. Расхождение вдвоём при встрече на полу в коридоре 20-30 см.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
67 68	Удары по мячу одной ногой с разбега. Итоговая диагностика	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол – во часов	Дата	Основные виды деятельности	
1 2	Вводный инструктаж. Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
3 4	Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
5 6	Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
7 8	Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	

9 10	Ходьба по залу по гимнастической скамейке.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
11 12	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат).	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
13 14	Ритмические упражнения.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
15 16	Игра: «Запретное движение».	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
17 18	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки вперёд.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
19 20	Повороты направо, налево по ориентирам. Бег змейкой вокруг обручей	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота	

21 22		2		и спины.	
23 24	Прыжки из положения ноги врозь.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
25 26	Взмахи ногой в стороны и у опоры.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
27 28	Упражнения на укрепление мышц живота.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
28 30	Ползание под два препятствия разной высоты.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
31 32	Ползание на четвереньках с толканием предметов головой.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота	
33 34	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	

35 36	Перебежки по залу парами, группой.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
37 38	Игры на равновесие.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
39 40	Переноска предметов с места на место.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
41 42	Метание мяча в цель.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
43 44	Ловля мяча на уровне груди.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
45 46	Передача большого мяча над	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
47 48	головой.	2			
49 50	Удары по мячу ногой с нескольких шагов.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
51 52	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставным шагом.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	

53 54	Сбивание кеглей мячом.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
55 56	Вводный инструктаж. Дыхательные упражнения.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
57 58	Упражнения на координацию движений.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
59 60	Вращение кистей рук.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами	
61 62	Перекладывание палки из одной руки в другую.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
63 64	Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	

65 66	Бег парами на перегонки. Игра «Подними предмет».	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
67 68	Расхождение вдвоём при встрече на полу в коридоре 20-30 см.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Название раздела и темы.	Кол-во часов.	Дата.	Основные виды деятельности	Примечания
1 2	Вводный инструктаж. Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
3 4	Обследование двигательной сферы. Ходьба стайкой за учителем.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
5 6	Ходьба по лестнице вверх приставным шагом. Ходьба по лестнице вверх попеременным шагом.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
7 8	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз). Ходьба по лестнице вверх, вниз приставным шагом.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	

9 10	Ходьба по лестнице вверх, вниз переменным шагом. Наклоны головы вправо, влево в положении стоя.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
11 12	Наклоны головы вправо, влево в положении сидя. Наклоны головы вправо, влево в положении лёжа на спине.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
13 14	Наклоны корпуса в стороны(вправо, влево). Наклоны корпуса (вперёд, назад).	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
15 16	Приседания. Ходьба в колонне по одному за учителем.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость	

17 18	Вводный инструктаж. Дыхательные упражнения.	2		<p>Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.</p> <p>Развивать координацию движений, мелкую</p>	
19 20	Лёгкий бег стайкой за предметами.	2		<p>Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.</p>	
21 22	<p>Изменение позы в положении лёжа: поворот со спины на живот.</p> <p>Изменение позы в положении лёжа: с живота на спину.</p>	2		<p>Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.</p> <p>Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость</p>	
	<p>Поворот корпуса вправо, влево, в положении сидя с перекладыванием предмета.</p> <p>Упражнения с флажками.</p>	2		<p>Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.</p> <p>Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость</p>	

23 24	Круговые движения головой. Круговые движения кистями.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных	
25 26	Круговые движения руками (вперёд, назад). Наклоны вперёд, назад, в положении стоя.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
27 28	Движения руками (вверх, вниз). Сюжетные корригирующие упражнения.	2		Совершенствование навыков лазанья, ползания. Слежение за положением головы, плеч, спины.	
28 30	Ползание на четвереньках с подрезанием в ворота. Ползание на четвереньках с толканием мяча головой.	2		Совершенствование навыков лазанья, ползания. Слежение за положением головы, плеч, спины.	
31 32	Вводный инструктаж. Упражнения с лентами.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
33 34	Движение руками: вперёд, назад. Движение руками: вверх, вниз.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
35 36	Движение руками в стороны: вправо, влево. Круговые движения руками.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без	

37 38	Сгибание, разгибание пальцев рук. Сгибание, разгибание пальцев в кулак.	2		сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
39 40	Отбивание мяча от пола двумя руками.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
41 42	Легкий бег на носочках.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
43 44	Бросание мяча из-за головы.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
45 46	Круговые вращения кистей рук. Движения руками с удержанием мяча.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
47 48	Катание мяча по дорожке. Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	

49 50	Передача большого мяча в колонне над головой.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
51 52	Вводный инструктаж. Свободная ходьба по залу.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
53 54	Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба по залу с движениями рук.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
55 56	Ходьба приставным шагом. Ходьба широким шагом. Имитация движений животных.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
57 58	Ходьба с высоким подниманием ног.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
59 60	Медленный бег по залу.			Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
61 62	Катание мяча в ворота. Катание мяча в парах.	2		Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую	

				моторику, общую выносливость.	
63 64	Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	2		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	
65 66	Передача мяча вправо, влево по кругу. Упражнение «Бабочки».	2		Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	
67 68	Удары по мячу одной ногой с места. Упражнения на фитнес - мячах. Итоговая диагностика			Формировать навык удержания мяча, прокатывания, броска и ловли. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	

**Тематическое планирование
10 класс (68 часов)**

№	Название раздела и темы.	Кол-во часов.	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
1 2	Вводный инструктаж. Обследование двигательной сферы.	2		Выполнение тестовых заданий	
3 4	Обследование двигательной сферы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
5 6	Ходьба по залу со сменой направлений, с преодолением препятствий	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
7 8	Ходьба на носках, на пятках, змейкой	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
9 10	Прыжки на двух ногах с продвижением.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов.	
11 12	Ходьба в чередовании с бегом.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	

13 14	Прыжки на месте с ноги на ногу.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
15 16	Прыжки в длину с места с двух ног Игра: «Охотник и утки».	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
17 18	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки вперёд.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
19 20	Прыжок в длину с места.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	

21 22	Бег змейкой вокруг обручей. Бег приставным шагом в сторону.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
	Выпрыгивание вверх. Круговые движения руками.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
23 24	Наклоны вперёд, назад, в положении стоя.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
25 26	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
27 28	Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
29 30	Ходьба по гимнастической скамейке с припятствиями	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц	

				живота и спины.	
31 32	Вводный инструктаж. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами.	
33 34	Движение руками: вперёд, назад.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
35 36	Пролезание в вертикальный обруч.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
37 38	Спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
39 40	Бросание мяча снизу. Ведение мяча между	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	

	предметами				
41 42	Бросание мяча в цель. Бросание мяча из-за головы.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
43 44	Ведение мяча ракеткой между предметами.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
45 46	Удары по мячу ногой с места. Удары по мячу ногой с нескольких шагов.	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
47 48	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноимённым способом.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
49 50	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом	2		Выполнение простейших упражнений с мячами.	
51 52	Вводный инструктаж. Дыхательные упражнения.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
53 54	Упражнения на координацию движений.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц	

				живота и спины.	
55 56	Переноска мячей с одного места на другое.	2		Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами	
57 58	Броски мячей в корзину. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	2		Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Умение выполнять упражнения для укрепления мышц живота и спины.	
59 60	Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
61 62	Бег парами на перегонки.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами. Бег с подключением разных элементов	
63 64	Удары по мячу одной ногой с разбега.	2		Базовые упражнения для удержания равновесия. Ходьба по залу разными способами подключением разных элементов.	
65 66	Техника безопасности при занятиях на игровой площадке. Игры с мячом	2		Бег с подключением разных элементов	
67 68	Итоговая диагностика	2		Проведение диагностики	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

<i>№п/п</i>	<i>Методическое обеспечение</i>	<i>Год издания</i>
1	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2), утвержденная приказом ГБОУ «Новошинская С(К)Ш» От 30.08.2023г. №91\1	2025

УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Учебные пособия	
Индивидуальные коврики	6
Гимнастические скамейки	1
Гимнастические маты	6
Мягкие модули	15
Гимнастические мячи разного диаметра	18
Флажки	12
Фитнес - мячи	12