Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « школа № 7 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Согласовано: Утверждаю:**

**Зам. директора по УВР Директор Школы №7**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потапенко.О.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никитина. О.Н.**

**Рабочая программа**

**Коррекционно – развивающей области**

**«Двигательное развитие»**

**для обучающихся по (варианту 2АООП)**

**Составитель:**

**учитель физкультуры высшей квалификационной категории**

**МБОУ «Школа №7 для обучающихся с ОВЗ»**

**Попова Светлана Николаевна**

**2018 – 2019г.г.**

**г.Березники**

**Структура документа**

1. Нормативно-правовая база.

2. Особенности ФГОС ОО с УО.

3. Планируемые результаты

4.Характеристика базовых учебных действий

5.Пояснительная записка

* Цель и задачи
* Содержание программы
* Учебно- тематический план
* Мониторинг уровня достижений

6. Оценка предметных достижений 7. Особенности класса. 8. Формы организации деятельности. 9. Формы контроля. 10. Материально-технические условия реализации АООП

Рабочая программа по учебному предмету Коррекционно- развивающей области «Двигательное развитие» для 1-4 классов вариант 2 АООП составлена в соответствии с АООП (2 вариант) ФГОС ОО с УО.

**1.Нормативно-правовая база.**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.2014 г.
3. Нормативно-методические документы Министерства образования и науки РФ и другие нормативно-правовые акты в области образования.
4. Примерная адаптированная общеобразовательная программа на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. Устав общеобразовательной организации.

**2. Особенности ФГОС ОО с УО**

По новым требованиям АООП образования обучающихся с умственной отсталостью существует 2 варианта содержания и организации образовательной деятельности.

***Вариант 1*** предполагает, что обучающийся с лёгкой степенью УО (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию, итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничения здоровья, в пролонгированные сроки.

При создании АООП, которая при необходимости индивидуализируется (СИПР), может быть создана несколько учебных планов, учитывающих образовательные потребности групп или отдельных учащихся.

***Вариант 2*** предполагает, что обучающийся с УО (умеренной, тяжёлой, глубокой степенью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития), развитие которого не позволяет освоить *вариант 1* АООП, получает образование по *варианту 2* АООП, на основе которой организация разрабатывает СИПР, учитывающую индивидуальные образовательные потребности.

АООП включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса.

Обязательная часть АООП для обучающихся с лёгкой УО составляет не менее 70%, а часть формируемая участниками образовательных отношений не менее 30% от общего объёма АООП.

Обязательная часть с умеренной, тяжёлой, глубокой УО и тяжёлыми и множественными нарушениями развития составляет не менее 60%, а часть формируемая участниками образовательных отношений не менее 40% от общего объёма АООП.

Учебный план по варианту 2 включает 6 предметных областей и коррекционную развивающую область:

* Язык и речевая практика;
* Математика
* Окружающий мир
* Искусство
* Технология
* Физическая культура

Содержание коррекционной развивающей области представлена следующими обязательными коррекционными курсами:

* Сенсорное развитие
* Предметно-практические действия
* Двигательное развитие
* Альтернативная коммуникация
* Коррекционно-развивающие занятия.

**3. Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и ООП. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

***Личностные.***

* Положительно относиться к учению, уважительное отношение к собеседнику.
* Уметь соблюдать правила поведения на уроке.
* Уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Осуществлять элементы самоконтроля в деятельности, принимать внешний контроль и оценку учителя.
* Наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
* Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

***Предметные*.**

* Уметь повторять и выполнять простые поручения по словесной инструкции, полностью называть свое имя, фамилию.
* Уметь внятно выражать свои просьбы, желания;
* Уметь рассказывать короткие и доступные для понимания учащихся стихотворения;
* Уметь называть и показывать части тела, предметы, находящиеся в классе; называть и применять слова (используя как вербальные, так и невербальные средства): здравствуйте, до свидания, спасибо, простите;
* Владеть приёмами мыслительной деятельности (анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение).
* Уметь пользоваться средствами альтернативной коммуникации: жестом, взглядом, коммуникативными таблицами, воспроизводящими речь устройствами.

**4. Характеристика базовых учебных действий**

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой ― составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

***Личностные учебные действия*** ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

***Коммуникативные учебные действия*** включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик– ученик, ученик–класс, учитель−класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

***Регулятивные учебные действия*** включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***К познавательным учебным действиям*** относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; применять вычислительные навыки; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное)

**5.Пояснительная записка.**

**Цели и задачи учебного курса:**

**Цель:**

укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных умений и навыков;

- увеличение силы и выносливости мышц

**Содержание программы.**

Специальные занятия по коррекционно –развивающей области « Двигательному развитию» включают в себя программу по лечебной физкультуре (ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию для обучающихся школы с ОВЗ.

Занятия коррекционно –развивающей области «Двигательное развитие» направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Содержание учебного предмета «Двигательное развитие» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Занятия лечебной физкультурой содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

У большинства учащихся с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, это требует коррекционной работы. патологическая осанка возникает из-за слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной и неразвитостью стоп, с плоскостопием.

Лечебная физкультура (ЛФК) – как ведущее звено в формировании и воспитании правильной осанки.

Занятия ЛФК включает в себя **три этапа**:

**I** – подготовительный

**II** – основной

**III** – тренирующий

**Цель**: дальнейшее укрепление мышечного корсета при помощи дополнительной нагрузки, закрепление навыка правильной осанки.

Для обучающихся классов «вариант 2» программой определено 2 часа занятий в неделю *подготовительного этапа*, **целью** которого является:

* обучения точности выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка;
* улучшения координации движений.

В течение всех трех этапов занятий активно включается упражнение на расслабление, дыхание, координацию движений, зрительно-моторную координацию.

Занятие лечебной гимнастики состоит из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Для формирования правильной осанки на каждом этапе реализуются следующие темы:

**Количество часов по учебному плану** 2 часа в неделю 1-4 классы

**Количество часов в год по программе** 68часов для 1-4 классов

**Учебно –тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Темы* | *Обучающиеся по 2 варианту АООП* | | |
| 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1Укрепление мышц спины | 9 | 9 | 9 |
| 2.Укрепление мышц брюшного пресса | 9 | 9 | 9 |
| 3.Профилактика и коррекция стоп | 8 | 8 | 8 |
| 4.Развитие и укрепление плечевого пояса | 8 | 8 | 8 |
| 5.Укрепление позвоночника | 9 | 9 | 9 |
| 6.Укрепление мышц тазового пояса ,бёдер ног | 8 | 8 | 8 |
| 7.Развитие вестибулярного аппарата | 9 | 9 | 9 |
| 8.Оздоровительная гимнастика | 8 | 8 | 8 |
| **Итого:** | 68 | 68 | 68 |

**Вариант условной шкалы для диагностики учащихся**

Показатели уровня проводится два раза в год в сентябре и мае на основании диагностики, по двум параметрам.

* Оценка силовой выносливости мышц спины
* Оценка динамической силовой выносливости брюшного пресса

Оценивание знаний, умений и навыков происходит только на качественном уровне.

Измеритель показателя проводится по двух бальной системе;

0- не справляется с заданием

1- справляется с помощью учителя

2-справляется самостоятельно

**6.Оценка предметных достижений.**

К концу 1 – го года обучения:

**Обучающиеся должны знать:**

* Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).
* Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

**Обучающиеся должны уметь**:

* Проверять осанку у стены,
* соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений,
* ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
* отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
* выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
* дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
* ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
* медленно бегать,
* расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
* играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
* ходить в различных И.П.,
* бегать в медленном темпе,
* выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.
* соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

К концу 2 – го года обучения:

**Обучающиеся должны знать:**

* Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей,
* правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
* оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

**Обучающиеся должны уметь**:

* Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
* выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого.
* Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»;
* отжимания от скамейки, от пола,
* подтягивания на перекладине;
* упражнения с гантелями;
* выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»;
* комплекс с гимнастической палкой;
* подвижные игры
* Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов).
* Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой;
* играть в подвижные игры целенаправленного ( 2 – 3 игры) и общего характера ( 4 – 5 игр);
* Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
* выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.
* Соблюдать правила безопасности на уроке

К концу 3 – го года обучения:

**Обучающиеся должны знать:**

* Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка.
* Знать показатели самоконтроля ( сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность).
* Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

**Обучающиеся должны уметь**:

* Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого
* ходить с предметами на голове;
* выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).
* Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.
* Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.
* Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

К концу 4 – го года обучения:

**Обучающиеся должны знать:**

* Назначение и строение позвоночника,
* значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
* иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
* знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

**Обучающиеся должны уметь**:

* Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
* элементы классического массажа в парах;
* упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
* в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук,
* ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
* передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
* ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.
* Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело ( «Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»).
* Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
* выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:
* Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку;
* играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
* играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.
* Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

**7.Особенности детей**

Обучающиеся с которыми будет реализован данный учебный курс: «Двигательное развитие».

Преобладающее большинство обучающихся школы составляют дети-олигофрены. Дети-олигофрены характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие и личностных проявлений, и познания.

Это отражается в более низком росте, весе, объёме грудной клетки.У многих из них нарушена осанка, отсутствует пластичность, эмоциональная выразительность движения. Которые плохо координированны.С ила. Быстрота , выносливость у детей с нарушением интеллекта развиты хуже, чем у детей нормально развивающихся. Своеобразие психоматорики у этой категории детей состоит в том, что развитие высоких уровней деятельности сочетается у них с резким недоразвитием более простых форм действий.

**8. Формы организации деятельности.**

Характерные для учебного курса формы организации деятельности обучающихся:

- групповая, парная, индивидуальная деятельность

- проектная или игровая деятельность

- совместная деятельность

**9. Формы контроля.**

- входной контроль: диагностика

- итоговый контроль: диагностика

**10. Литература для учителя.**

1. Осанка и физическое развитие детей программы диагностики и коррекции нарушений А. А. Потапчук, М. Д. Дидур Речь Санкт –Петербург 2001.г.

**Календарно -тематическое планирование занятий «двигательное развитие»**

**4 класс (вариант 2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **1 четверть** | | | |
| 1 | **Вводный урок.** Беседа: «Чтобы ловким сильным быть – закаляйся». повторить понятие значения ЛФК. Игровые упражнения на осанку: «Пройди красиво», «Не урони мешочек». Ритмические упражнения под музыку. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |
| 2 | **Укрепление мышц спины.** Ходьба, ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ «1. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Упражнения: «Книжка», «Кошка». Вис на нижней перекладине из положения лежа. Игра «Кошки-мышки». дыхательные упражнения. |  |  |
| 3 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. ОРУ №1 с флажками. Упражнения на развитее мелкой моторики пальцев рук. формирование правильной осанки. №1. Упражнения «Змея», «Ящерица», «Лодочка». Упражнения из виса – подтягивание колен. |  |  |
| 4 | **Оздоровительная гимнастика.** (занятие на улице). Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья». Ходьба, легкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Спокойная ходьба. Дыхательная гимнастика. формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Тишина», «Совушка». игровые упражнения с большим мячом. Водные процедуры. |  |  |
| 5 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Лазания, перелезание по шведской стенке. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки и прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |
| 6 | **Развитие укрепление плечевого пояса.** Ходьба, ходьба с гимнастической палкой по прямой перед зеркалом и по скамейке. ОРУ №2 с гимнастической палкой. формирование правильной осанки. упражнения в висе на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. Упражнения «Замочек», «Мельница», «Пчелка». Самовытяжка позвоночника. |  |  |
| 7 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.** Ходьба, бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад. Ходьба, дыхательные упражнения. Упражнения на ноги с большим мячом. Упражнения: «Бабочка», «Зайчик», «Ножницы». Игровые упражнения на формирование правильной осанки с мешочком на голову. Висы. Релаксация. |  |  |
| 8 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба, ходьба с соблюдением ритма и дистанции (под бубен). Ходьба с широким шагом с поворотом туловища. ОРУ №1 с маленьким мячом. упражнения на мелкую моторику пальцев рук. Формирование правильной осанки. лазания по наклонной лесенке, скамейке. упражнения «Мячик», «Ежик», «Муравьи». Передача большого мяча с поворотом. |  |  |
| 9 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по скамейке с правильной осанкой. Прыжки по ориентирам. ОРУ №1 с маленьким мячом. Ходьба с перешагиванием и по кубикам. Ходьба с закрытыми глазами (с помощью учителя). Стойки с закрытыми глазами. Упражнения с маленьким мячом. Висы. Релаксация. |  |  |
|  | | | |
| **2 четверть** | | | |
| 10 | **Оздоровительная гимнастика.** (занятие на улице). Ходьба, бег, ходьба. Игровые упражнения со снежками. ОРУ №2. развитие глазомера: метание снежков. игровые упражнения с санками. Спокойная ходьба. Вис. Упражнения на релаксацию. |  |  |
| 11 | **Укрепление мышц спины.** Построение в шеренгу – проверка осанки, стоп, ходьба. Ходьба с четким переносом веса тела с одной ноги на другую, сохраняя равновесие. ОРУ №1. Дыхательные упражнения. Формирование правильной осанки №1. Упражнения «Кошечка», «Страус», «Книжка». П/и «Пятнашки». Самовытяжка позвоночника. Тренировка зрительно-моторной координации. Проверка осанки. |  |  |
| 12 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Построение (проверка осанки). коррекция осанки у стенки и в движении. ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №1 с гимнастической палкой. упражнения на релаксацию. Формирование правильной осанки. №1 упражнения «Качели», «Колечко», «Рыбка». Игровые упражнения: «Стойкий оловянный солдатик». Ритмический упражнения под музыку. Релаксация. |  |  |
| 13 | **Укрепление боковых мышц позвоночника**. Построение. Проверка осанки. Ходьба с соблюдением ритма, координации и дистанции. Ходьба широким шагом с поворотом туловища. ОРУ №1 с маленьким мячом. Игровые упражнения на развитие глазомера с большим мячом. Формирование правильной осанки. лазание по наклонной скамейке и лесенке. Упражнения «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Ползание по-пластунски. Дыхательная гимнастика. |  |  |
| 14 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба с сохранением прямой осанки. Ходьба с гимнастической палкой с высоким подниманием колен (бедра). ОРУ №2. Упражнения на мелкую моторику пальцев рук и ног. Упражнения на тренажерах. Висы, лазания по шведской стенке. Игровые упражнения на осанку с мешочками. Упражнения на координацию движений. Релаксация. |  |  |
| 15 | **Оздоровительная гимнастика.** посещение плавательного бассейна. |  |  |
| 16 | **Развитее и укрепление плечевого пояса.** Ходьба. Легкий бег, ходьба с упражнениями на стопы. ОРУ №2 с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки: упражнения в висе, лазания, перегибание в верхней части тела. Упражнения с гимнастической палкой перед зеркалом. Упражнения: «Мельница», «Пловец», «Замочек». Тренировка зрительно-моторной координации. Проверка осанки. Релаксация. |  |  |
| 17 | **Укрепление мышц позвоночника, бедер, ног.** Ходьба, ходьба на носках, пятках, легких бег, бег с подниманием бедра, Бер с захлестыванием ног назад. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1 с маленьким мячом. Формирование правильной осанки. Силовые упражнения на укрепление мышц позвоночника, бедер, ног. Самовытяжка. Упражнения :»Зайчик», «Бабочка», «Павлин», «Велосипед». Проверка осанки. |  |  |
| 18 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба. Ходьба с соблюдением ритма. Ходьба широким шагом с поворотом. ОРУ №1 с большим мячом. Игровые упражнения в парах с большим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочком. Упражнения: «Лисичка», «Морская звезда», «Ежик», «Маятник». Самовытяжка. Проверка осанки. |  |  |
| 19 | **Развитее вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба с препятствием. Ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по прямой, скамейке – руки в стороны. ОРУ №1 с малым мячом. Упражнения на глазомер – метание и броски маленького мяча в цель. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения с закрытыми глазами. Самовытяжка. Осанка. |  |  |
| **3 четверть** | | | |
| 20 | **Вводный урок.** Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». повторить требования к форме и правила поведения на занятиях ЛФК. ОРУ в игровой форме. Игровые упражнения на стопы ног и кисти рук. Ритмическая гимнастика под музыку. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 21 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба с препятствием. Ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по прямой, скамейке – руки в стороны. ОРУ с малым мячом. Прыжки по ориентирам. Броски мяча в цель. Упражнения в равновесии с закрытыми глазами. Самовытяжка. Осанка. |  |  |
| 22 | **Укрепление мышц спины.** Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательная гимнастика. Лазание, подтягивание на гимнастической скамейке. Игра «Совушка». Висы. Самовытяжка. |  |  |
| 23 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба с перешагиванием скамейки, ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты. ОРУ «Зарядка». Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Легкие прыжки и ритмические упражнения под музыку. Дыхательная гимнастика. Релаксация. |  |  |
| 24 | **Оздоровительная гимнастика.** Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Ходьба в парах. ОРУ в с соблюдением дыхания: вдох через нос – выдох через рот. Прыжки через скакалку. формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Тишина», «Совушка». игровые упражнения с большим мячом. |  |  |
| 25 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Лазания, перелезание по шведской стенке. Ходьба по шесту, обручу, по рейке. Прыжки и прыжковые упражнения. П/и «Воробушки». Массаж пальцев стоп. Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |
| 26 | **Развитие укрепление плечевого пояса.** Ходьба, ходьба на четвереньках, ползанье, подлезание, лазания, перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. упражнения в висе на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. П/и «Совушка», «Ящерица». Релаксация. |  |  |
| 27 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.** Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад, с выпадами. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ с большим мячом. Упражнения: «Футбол». Висы. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |
| 28 | **Оздоровительная гимнастика.** Беседа «Гигиена и закаливание» Ходьба и бег босиком. Массаж ступней и пальцев рук и ног. Обтирание рук и ног холодной водой (смоченное положение) ОРУ «Зарядка» без показа педагога. Дыхательные упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнения на осанку с мешочком на голове. Проверка осанки у зеркала. Ходьба, бег. ОРУ с большим мячом. Висы. Релаксация. |  |  |
|  | **4 четверть** |  |  |
| 29 | **Оздоровительная гимнастика.**  Ходьба средним и широким шагом. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Ходьба с дыхательными упражнениями. |  |  |
| 30 | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с открытыми и закрытыми глазами с соблюдением координации движения на месте. Провести показательное выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Упражнения с тренажером. Самовытяжка. |  |  |
| 31 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба с перешагиванием скамейки, ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты. ОРУ «Зарядка». Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Легкие прыжки и ритмические упражнения под музыку. Дыхательная гимнастика. Релаксация. |  |  |
| 32 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Лазания, перелезание по шведской стенке. Прыжки и прыжковые упражнения. П/и «Воробушки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |
| 33 | **Развитие укрепление плечевого пояса.** Ходьба, ходьба на четвереньках, ползанье, подлезание, лазания, перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. упражнения в висе на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. П/и «Совушка», «Ящерица». Релаксация. |  |  |
| 34 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.** Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад, с выпадами. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ с большим мячом. Упражнения: «Футбол». Висы. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |
| 35 | **Оздоровительная гимнастика.** Посещение плавательного бассейна. |  |  |
| 36 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Прыжковые упражнения. П/и «Удочка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |
| 37 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба. Ходьба с соблюдением ритма. Ходьба широким шагом с поворотом. ОРУ №1 с большим мячом. Игровые упражнения в парах с большим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочком. Упражнения: «Лисичка», «Морская звезда», «Ежик», «Маятник». Самовытяжка. Проверка осанки. |  |  |

**Календарно -тематическое планирование занятий «двигательное развитие»**

2 класс (вариант 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **№ урока** | **Часы** | **Числа** |
| **1 четверть** | | | | |
| 1 | **Вводный урок.**  Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным – занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 2 | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ к№1 упражнения с большим мячом по кругу. Упражнения на формирование осанки. Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Вис – стоя, вис – лежа с упором о пол. Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, поверка осанки. |  |  |  |
| 3 | **Укрепление мышц брюшного пресса.**  Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. ОРУ к№1. Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на формирование правильной осанки. Вис – стоя с попеременным подниманием колен. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| 4 | **Оздоровительная гимнастика.** (на улице)  Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки. |  |  |  |
| 5 | **Профилактика и коррекция стоп.**  Ходьба. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Лазание, перелезание по шведской стенке. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |  |
| 6 | **Развитие и укрепление плечевого пояса.**  Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. упражнения (броски) с большим мячом у стены и в пол. Формирование правильной осанки. Упражнения: вис стоя, лежа. подтягивание по гимнастической скамейке. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Броски в цель. Релаксация. |  |  |  |
| 7 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.** Ходьба, ходьба с перешагиванием веревочки, кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Игровое упражнение «Футбол» из положения стоя (упор на руки сзади). Висы. Релаксация. |  |  |  |
| 8 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.**  Ходьба, ритмичные упражнения под музыку. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Вис на шведской стенке. Лазания по наклонной стенке и скамейке. Упражнения с большим мячом с поворотом по кругу. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| 9 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Прыжки и соскоки по ориентирам. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка позвоночника. Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| **2 четверть** | | | | |
| 10 | **Оздоровительная гимнастика.** (в зале). Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья. Водные процедуры, обтирание, массаж.  Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 11 | **Укрепление мышц спины.** Построение в шеренгу. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с четким переносом виса тела с одной ноги на другую, сохранение правильной осанки. ОРУ №3. упражнения с мешочком у зеркала у стены. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Вытяжка. |  |  |  |
| 12 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнения с набивным мячом из положения сидя для развития силы и реакции пресса живота и тазобедренного сустава. Формирование правильной осанки. Упражнения: «Змея», «Качели», «Рыбка». Висы. Релаксация. |  |  |  |
| 13 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Построение. Проверка осанки. Работа с соблюдением ритма, дистанции, координации. Ходьба с широким шагом, с поворотом туловища. ОРУ №3. ритмичные и дыхательные упражнения. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. релаксация. |  |  |  |
| 14 | **Оздоровительная гимнастика.** Посещение плавательного бассейна. |  |  |  |
| 15 | **Профилактика и коррекция стоп.** Построение. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки. |  |  |  |
| 16 | **Развитие и укрепление плечевого пояса.** Построение в шеренгу спиной к спине. Проверка осанки. Контроль за осанкой при выполнении упражнений. Ходьба с различным положением рук. Лазание, висы. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Вис и подтягивание из положения лежа. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Релаксация. |  |  |  |
| 17 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.** Ходьба, ходьба с перешагиванием. Ритмическая и дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Игровые упражнения: передвижения по полу с помощью тазового пояса. Упражнения: «Зайка», «Бабочка», «Елочка». Упражнения в равновесии «Солдатик», ходьба по шесту и скамейке. Релаксация. Проверка осанки. |  |  |  |
| 18 | **Закрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба, ходьба в игровой форме: «В лес за грибами и ягодами» ОРУ №1 с гимнастическими палками. Игра «У медведя во бору» вис и упражнения в висе на шведской стенке. Упражнения с большим мячом. Упражнения «Морская звезда», «Лисичка», «Ежик», «Муравьи». Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| 19 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба перед зеркалом с дощечкой на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 20 | **Оздоровительная гимнастика.** (на улице). Длительная свободная ходьба. ОРУ №2. игровые упражнения на развитие плечевого пояса и ног (катание на санках) и игровые упражнения со снежками). Проверка осанки. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема (содержание)** | **№ урока** | | **Часы** | **Числа** |
| **3 четверть** | | | | | | |
| 21 | | **Вводный урок.**  Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация. |  | |  |  |
| 22 | | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с большим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Подтягивание и скольжение по гимнастической скамейке. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. |  | |  |  |
| 23 | | **Укрепление мышц брюшного пресса.**  Ходьба строевым шагом, «на цыпочках», с высоким подниманием бедра. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Релаксация. |  | |  |  |
| 24 | | **Оздоровительная гимнастика.**  Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки. |  | |  |  |
| 25 | | **Профилактика и коррекция стоп.**  Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, перелезание по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  | |  |  |
| 26 | | **Развитие и укрепление плечевого пояса.**  Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ с флажками. упражнения (броски) с большим мячом у стены и в пол. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация. |  | |  |  |
| 27 | | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.**  Ходьба, ходьба с перешагиванием веревочки, кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Игровое упражнение «Футбол» из положения стоя (упор на руки сзади). Висы. Релаксация. |  | |  |  |
| 28 | | **Развитие вестибулярного аппарата.**  Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Прыжки и соскоки по ориентирам. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка позвоночника. Проверка осанки. Релаксация. |  | |  |  |
| 29 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба, ходьба с выпадами, с поворотом туловища. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация. | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **№ урока** | **Часы** | **Числа** |
| **4 четверть** | | | | |
| 30 | **Оздоровительная гимнастика.**  Ходьба средним и широким шагом. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Ходьба с дыхательными упражнениями. |  |  |  |
| 31 | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с открытыми и закрытыми глазами с соблюдением координации движения на месте. Провести показательное выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Упражнения на внимания. |  |  |  |
| 32 | **Укрепление мышц спины.**  Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Упражнения с тренажером, на шведской стенке. Самовытяжка. Висы. |  |  |  |
| 33 | **Укрепление мышц брюшного пресса.**  Компелекс упражнений в равновесии «Дорожка». ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация. |  |  |  |
| 34 | **Профилактика и коррекция стоп.** Построение. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки. |  |  |  |
| 35 | **Укрепление мышц плечевого пояса.**  Ходьба на носках, пятках, руки к плечам, на пояс, за спину, в стороны. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие внимания «Кто ушел?». Ходьба с дыхательными упражнениями. |  |  |  |
| 36 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.** Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые мягкие упражнения в игровой форме. ОРУ с флажком. П/и «Пустое место». Упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. П/и «Тишина». Релаксация. |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий «двигательное развитие»**

**1 класс (вариант 2)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **№ урока** | **Часы** | **Числа** |
| **1 четверть** | | | | |
| 1 | **Вводный урок.**  Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным – занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки».). Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 2 | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, поверка осанки. |  |  |  |
| 3 | **Укрепление мышц брюшного пресса.**  Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| 4 | **Оздоровительная гимнастика.** (на улице)  Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. |  |  |  |
| 5 | **Профилактика и коррекция стоп.**  Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ к№2. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |  |
| 6 | **Развитие и укрепление плечевого пояса.**  Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 7 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.** Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 8 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.**  Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом . Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| 9 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. |  |  |  |
| 2 четверть | | | | |
| 10 | **Оздоровительная гимнастика.**  Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья.  Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 11 | **Укрепление мышц спины.**  Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ №3. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 12 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №3. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 13 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.**  Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ №3. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 14 | **Оздоровительная гимнастика.** Ходьбана носках с различным положением рук, бег на носках .Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 15 | **Профилактика и коррекция стоп.** Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием ОРУ №2. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки. |  |  |  |
| 16 | **Развитие и укрепление плечевого пояса.** Ходьба с различным положением рук. Лазание. ОРУ №2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 17 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.** Ходьба, ходьба с перешагиванием. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения: «Зайка», «Бабочка», «Елочка». Упражнения в равновесии «Солдатик». Релаксация. Проверка осанки. |  |  |  |
| 18 | **Закрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба, ходьба с заданием . ОРУ №1 с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения «Морская звезда», «Лисичка», «Ежик», «Муравьи». Проверка осанки. Релаксация. |  |  |  |
| 19 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. ОРУ №1. Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация. |  |  |  |
| 20 | **Оздоровительная гимнастика.**  Длительная свободная ходьба. ОРУ №2. игровые упражнения на развитие плечевого пояса и ног Проверка осанки.Релаксация |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема (содержание)** | **№ урока** | | **Часы** | **Числа** |
| **3 четверть** | | | | | | |
| 1 | | **Вводный урок.**  Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация. |  | |  |  |
| 2 | | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация. |  | |  |  |
| 3 | | **Укрепление мышц брюшного пресса.**  Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация. |  | |  |  |
| 4 | | **Оздоровительная гимнастика.**  Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки. |  | |  |  |
| 5 | | **Профилактика и коррекция стоп.**  Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация. |  | |  |  |
| 6 | | **Развитие и укрепление плечевого пояса.**  Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепленияплечевого пояса. Формирование правильной осанки. упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет?». Релаксация. |  | |  |  |
| 7 | | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.**  Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация. |  | |  |  |
| 9 | | **Развитие вестибулярного аппарата.**  Ходьба и бег с заданием. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка . Релаксация. |  | |  |  |
| 10 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба, ходьба задом (спиной вперёд). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с дощечкой на голове. Упражнения «Тишина». Висы. Лазанья Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация. | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **№ урока** | | **Часы** | | **Числа** |
| **4 четверть** | | | | | | |
| 11 | **Оздоровительная гимнастика.**  Ходьба средним и широким шагом .Бег с заданием. П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация. | |  | |  |  |
| 12 | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Прыжки на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация. | |  | |  |  |
| 13 | **Укрепление мышц спины.**  Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером, . Самовытяжка. Релаксация. | |  | |  |  |
| 14 | **Укрепление мышц брюшного пресса.**  Ходьба , бег с заданием. ОРУ с малым мячом. П/и «Пустое место». Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. П/и «Удочка», «Кто ушел?». Релаксация. | |  | |  |  |
| 15 | **Профилактика и коррекция стоп.**  Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. ОРУ №2. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация. | |  | |  |  |
| 16 | **Укрепление мышц плечевого пояса.**  Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация. | |  | |  |  |
| 17 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.** Закрепить знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые мягкие упражнения в игровой форме. ОРУ на гимнастическом мяче. П/и «Пустое место». П/и «Тишина». Самовытяжка. Релаксация. | |  | |  |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий «двигательное развитие»**

**3 класс (вариант 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | | **Кол-во часов** | **класс** | **Дата** | |
|  | | **1 четверть** | | | |
| 1 | **Вводный урок.** Беседа: «Чтобы быть здоровым,сильным – занимайся физкультурой». инструктаж(общий). Игровые упражнения на Формировании правильной осанки:: «Делай как я»,«Пройди не упади», «Прямая спина», подвижная игра: «Воробушки», Развитие мелкой маторики пальцевц рук (работа с тренажором). Самовытяжка. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 2 | **Укрепление мышц спины.** Ходьба, ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ№1 . Упражнения с большим мячом по кругу. Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание., . Упражнения: «Книжка», «Кошка». Вис-стоя, вис- лёжа с упором о пол. Игра «Кошки-мышки». дыхательные упражнения, спокойная ходьба ,проверка осанки. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 3 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. ОРУ №1.Игровые упражнения с мячом по кругу. №1. Упражнения на формирование правильной осанки. Вис – стояс попеременным подниманием колен.Упражнения на пресс, «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релоксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 4 | **Оздоровительная гимнастика.** (занятие на улице). Длительная ходьба (свободная) Игры: « Мы весёлые ребята» «Поезд», «Ровным шагом» «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 5 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных.Лёгкий бег на носках. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Лазания, перелезание по шведской стенке. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки и прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 6 | **Развитие укрепление плечевого пояса.** Ходьба, ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ№2 упражнения (броски) с большим мячом у стены и в пол. формирование правильной осанки. Упражнения: вис стоя, лёжа. Подтягивание по гимнастической скамейке. Упражнение «Пчёлка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет» Броски мяча в цель. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 7 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.** Ходьба с перешагиванием верёвочки, кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков) ОРУ №1 Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Ёлочка», «Зайчик»,»Бабочка». Игровые упражнение «Футбол» из положения стоя (упор на руках сзади). Висы. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 8 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба, ходьба с соблюдением ритма и дистанции (под бубен). Ходьба с широким шагом с поворотом туловища. ОРУ №1 с маленьким мячом. упражнения на мелкую моторику пальцев рук. Формирование правильной осанки. лазания по наклонной лесенке, скамейке. упражнения «Мячик», «Ежик», «Муравьи». Передача большого мяча с поворотом. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 9 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по скамейке с правильной осанкой. Прыжки по ориентирам. ОРУ №1 с маленьким мячом. Ходьба с перешагиванием и по кубикам. Ходьба с закрытыми глазами (с помощью учителя). Стойки с закрытыми глазами. Упражнения с маленьким мячом. Висы. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| **2 четверть** | | | | | |
| 10 | **Оздоровительная гимнастика.** (занятие на улице). Ходьба, бег, ходьба. Игровые упражнения со снежками. ОРУ №2. развитие глазомера: метание снежков. игровые упражнения с санками. Спокойная ходьба. Вис. Упражнения на релаксацию. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 11 | **Укрепление мышц спины.** Построение в шеренгу – проверка осанки, стоп, ходьба. Ходьба с четким переносом веса тела с одной ноги на другую, сохраняя равновесие. ОРУ №1. Дыхательные упражнения. Формирование правильной осанки №1. Упражнения «Кошечка», «Страус», «Книжка». П/и «Пятнашки». Самовытяжка позвоночника. Тренировка зрительно-моторной координации. Проверка осанки. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 12 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Построение (проверка осанки). коррекция осанки у стенки и в движении. ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №1 с гимнастической палкой. упражнения на релаксацию. Формирование правильной осанки. №1 упражнения «Качели», «Колечко», «Рыбка». Игровые упражнения: «Стойкий оловянный солдатик». Ритмический упражнения под музыку. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 13 | **Укрепление боковых мышц позвоночника**. Построение. Проверка осанки. Ходьба с соблюдением ритма, координации и дистанции. Ходьба широким шагом с поворотом туловища. ОРУ №1 с маленьким мячом. Игровые упражнения на развитие глазомера с большим мячом. Формирование правильной осанки. лазание по наклонной скамейке и лесенке. Упражнения «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Ползание по-пластунски. Дыхательная гимнастика. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 14 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба с сохранением прямой осанки. Ходьба с гимнастической палкой с высоким подниманием колен (бедра). ОРУ №2. Упражнения на мелкую моторику пальцев рук и ног. Упражнения на тренажерах. Висы, лазания по шведской стенке. Игровые упражнения на осанку с мешочками. Упражнения на координацию движений. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 15 | **Оздоровительная гимнастика.**  Стр № 26 «Ритмика» О.Н.Моргунова | |  |  |  | |
|  |  | |
| 16 | **Развитее и укрепление плечевого пояса.** Ходьба. Легкий бег, ходьба с упражнениями на стопы. ОРУ №2 с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки: упражнения в висе, лазания, перегибание в верхней части тела. Упражнения с гимнастической палкой перед зеркалом. Упражнения: «Мельница», «Пловец», «Замочек». Тренировка зрительно-моторной координации. Проверка осанки. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 17 | **Укрепление мышц позвоночника, бедер, ног.** Ходьба, ходьба на носках, пятках, легких бег, бег с подниманием бедра, Бер с захлестыванием ног назад. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1 с маленьким мячом. Формирование правильной осанки. Силовые упражнения на укрепление мышц позвоночника, бедер, ног. Самовытяжка. Упражнения :»Зайчик», «Бабочка», «Павлин», «Велосипед». Проверка осанки. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 18 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба. Ходьба с соблюдением ритма. Ходьба широким шагом с поворотом. ОРУ №1 с большим мячом. Игровые упражнения в парах с большим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочком. Упражнения: «Лисичка», «Морская звезда», «Ежик», «Маятник». Самовытяжка. Проверка осанки. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 19 | **Развитее вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба с препятствием. Ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по прямой, скамейке – руки в стороны. ОРУ №1 с малым мячом. Упражнения на глазомер – метание и броски маленького мяча в цель. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения с закрытыми глазами. Самовытяжка. Осанка. | |  |  |  | |
|  |  | |
| **3 четверть** | | | | | | | |
| 20 | **Вводный урок.** Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». повторить требования к форме и правила поведения на занятиях ЛФК. ОРУ в игровой форме. Игровые упражнения на стопы ног и кисти рук. Ритмическая гимнастика под музыку. Дыхательные упражнения. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 21 | **Развитие вестибулярного аппарата.** Ходьба, ходьба с препятствием. Ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по прямой, скамейке – руки в стороны. ОРУ с малым мячом. Прыжки по ориентирам. Броски мяча в цель. Упражнения в равновесии с закрытыми глазами. Самовытяжка. Осанка. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 22 | **Укрепление мышц спины.** Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательная гимнастика. Лазание, подтягивание на гимнастической скамейке. Игра «Совушка». Висы. Самовытяжка. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 23 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба с перешагиванием скамейки, ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты. ОРУ «Зарядка». Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Легкие прыжки и ритмические упражнения под музыку. Дыхательная гимнастика. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 24 | **Оздоровительная гимнастика.** Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Ходьба в парах. ОРУ в с соблюдением дыхания: вдох через нос – выдох через рот. Прыжки через скакалку. формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Тишина», «Совушка». игровые упражнения с большим мячом. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 25 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Лазания, перелезание по шведской стенке. Ходьба по шесту, обручу, по рейке. Прыжки и прыжковые упражнения. П/и «Воробушки». Массаж пальцев стоп. Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 26 | **Развитие укрепление плечевого пояса.** Ходьба, ходьба на четвереньках, ползанье, подлезание, лазания, перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. упражнения в висе на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. П/и «Совушка», «Ящерица». Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 27 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.** Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад, с выпадами. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ с большим мячом. Упражнения: «Футбол». Висы. Самовытяжка. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 28 | **Оздоровительная гимнастика.** Беседа «Гигиена и закаливание» Ходьба и бег босиком. Массаж ступней и пальцев рук и ног. Обтирание рук и ног холодной водой (смоченное положение) ОРУ «Зарядка» без показа педагога. Дыхательные упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнения на осанку с мешочком на голове. Проверка осанки у зеркала. Ходьба, бег. ОРУ с большим мячом. Висы. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
|  | **4 четверть** | |  |  |  | |
| 29 | **Оздоровительная гимнастика.**  Ходьба средним и широким шагом. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Ходьба с дыхательными упражнениями. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 30 | **Укрепление мышц спины.**  Ходьба с открытыми и закрытыми глазами с соблюдением координации движения на месте. Провести показательное выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Упражнения с тренажером. Самовытяжка. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 31 | **Укрепление мышц брюшного пресса.** Ходьба с перешагиванием скамейки, ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты. ОРУ «Зарядка». Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Легкие прыжки и ритмические упражнения под музыку. Дыхательная гимнастика. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 32 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Лазания, перелезание по шведской стенке. Прыжки и прыжковые упражнения. П/и «Воробушки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 33 | **Развитие укрепление плечевого пояса.** Ходьба, ходьба на четвереньках, ползанье, подлезание, лазания, перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. упражнения в висе на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. П/и «Совушка», «Ящерица». Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 34 | **Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.** Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад, с выпадами. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ с большим мячом. Упражнения: «Футбол». Висы. Самовытяжка. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 35 | **Оздоровительная гимнастика.** Посещение плавательного бассейна. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 36 | **Профилактика и коррекция стоп.** Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Прыжковые упражнения. П/и «Удочка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация. | |  |  |  | |
|  |  | |
| 37 | **Укрепление боковых мышц позвоночника.** Ходьба. Ходьба с соблюдением ритма. Ходьба широким шагом с поворотом. ОРУ №1 с большим мячом. Игровые упражнения в парах с большим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочком. Упражнения: «Лисичка», «Морская звезда», «Ежик», «Маятник». Самовытяжка. Проверка осанки. | |  |  |  | |
|  |  | |