

*Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 92
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тй номеро
школа»
Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна
ужъяорт
«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ*

Рассмотрено на заседании ШМК
ЕГЦ
Протокол № 1
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 190-ОД
от 25.08.2023

Согласовано с
заместителем директора по
информатизации



/Созоновой Е.Г.

Рабочая программа по предмету (курсу)

«Двигательное развитие»

1-12 класс 2 вариант

Ижевск 2023

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Пояснительная записка

Рабочая программа по двигательному развитию разработана для 1-12 классов на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

В системе образования обучающихся с ТМНР курс «Двигательное развитие» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков физического развития детей, их двигательной активности.

Коррекционные занятия по «Двигательному развитию» являются частью образовательного процесса, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с ТМНР нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а ригидным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является данный коррекционный курс.

На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета: развитие двигательной активности ребенка.

Задачи курса:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- коррекция отдельных сторон психической деятельности;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие наглядно-образного мышления;
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы;
- развитие навыков адекватного общения.
- развитие речи, овладение техникой речи.
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Место предмета в учебном плане:

Для изучения данного предмета в учебном плане школы в 1 классе отводится 1 час в неделю, 33 часов в год. Во 2-12 классах 1 час в неделю, 34 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим

требования к личностным и предметным результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

Формирование уважительного отношения к окружающим

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах

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

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Базовые учебные действия:

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

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

- умение выполнять инструкции педагога;

- использование по назначению учебных материалов;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию

3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами;

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

Предметные результаты:

Развитие элементарных пространственных понятий.

Знание частей тела человека.

Знание элементарных видов движений.

Умение выполнять исходные положения.

Умение бросать, перекладывать, перекатывать.

Умение управлять дыханием.

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Содержание учебного предмета

№	Раздел	Кол. часо в	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
			Развитие элементарных пространственных	Развитие самостоятельности и личной	1. Подготовка ребенка к нахождению и

		<p>понятий. Знание частей тела человека. Знание элементарных видов движений. Умение выполнять исходные положения. Умение бросать, перекидывать, перекачивать. Умение управлять дыханием. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p>	<p>ответственности за свои поступки. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»; Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; Формирование уважительного отношения к окружающим Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся; 2. Формирование учебного поведения: - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); - умение выполнять инструкции педагога; - использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию 3. Формирование умения выполнять задание: в течение определённого периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами; 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия</p>
--	--	---	---	---

Тематическое планирование

1 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево),	1

	наклон (вперед, назад, вправо, влево).	
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад,	1

	приставным шагом).	
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Повторение самостоятельное	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1

2 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ Первичный инструктаж по ОТ и ТБ Вводный урок (понятия громко, тихо, быстро)	1
2	Разучивание игры – танца «Каравай».	1
3	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
4	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
5	Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (бросание в цель)	1
6	Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (бросание в цель)	1
7	Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (повороты, перестроения)	1
8	Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (бросание в цель)	1
9	Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (бросание в цель)	1
10	Целенаправленность выполнения действий и движений по инструкции педагога (бросание в цель)	1
11	Формирование чувства равновесия («дорожка следов»)	1
12	Формирование чувства равновесия («дорожка следов»)	1
13	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1

14	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).	1
15	Развитие согласованности действий и движений разных частей тела (повороты с движением рук, ходьба с изменением направления)	1
16	Развитие согласованности действий и движений разных частей тела (повороты с движением рук, ходьба с изменением направления)	1
17	Развитие согласованности действий и движений разных частей тела (повороты с движением рук, ходьба с изменением направления)	1
18	Развитие мелкой моторики пальцев и руки. Пальчиковая гимнастика	1
19	Развитие мелкой моторики пальцев и руки. Пальчиковая гимнастика.	1
20	Развитие мелкой моторики пальцев и руки. Пальчиковая гимнастика.	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без	1

	опоры).	
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
44	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	На самостоятельное повторение	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Выполнение движений плечами.	1
68	Опора на предплечья, на кисти рук.	1

3 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1

22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1

52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	На самостоятельное повторение	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

4 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1

8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без	1

	опоры).	
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

5 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на	1

	четвереньках).	
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад,	1

	приставным шагом).	
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

6 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание	1

	фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1

39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

7 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на	1

	четвереньках).	
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад,	1

	приставным шагом).	
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

8 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание	1

	фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1

39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

9 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на	1

	четвереньках).	
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад,	1

	приставным шагом).	
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

10 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание	1

	фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1

39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

11 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на	1

	четвереньках).	
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад,	1

	приставным шагом).	
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

12 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
3	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).	1
4	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).	1
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
6	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание	1

	фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	
9	Выполнение движений плечами.	1
10	Выполнение движений плечами.	1
11	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
14	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
15	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
17	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
18	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
19	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
20	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
21	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
22	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
23	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).	1
24	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
25	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
26	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
27	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
28	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
29	Стояние на коленях.	1
30	Стояние на коленях.	1
31	Ходьба на коленях.	1
32	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
33	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
34	Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры.	1
35	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
36	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
37	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
38	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1

39	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры).	1
40	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
41	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
42	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз).	1
43	Ходьба по лестнице.	1
44	Ходьба по лестнице.	1
45	Ходьба по лестнице.	1
46	Ходьба по лестнице.	1
47	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
48	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
49	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
50	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
51	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
52	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
53	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
54	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1
55	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
56	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
57	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
58	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
59	Прыжки на одной ноге.	1
60	Прыжки на одной ноге.	1
61	Прыжки на одной ноге.	1
62	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
63	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
64	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
65	Броски мяча в ориентир.	1
66	Броски мяча в ориентир.	1
67	Броски малого мяча в цель.	1
68	Броски малого мяча в цель.	1

Учебно-методическое обеспечение.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

-Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007.

- Адаптивная физическая культура в школе : начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова ; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.

-Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.

-Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М. : ФиС, 1991. – 542 с.

- Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев, Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.

- Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незрячих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - № 3. - С. 9 - 13.

-Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. - 152 с

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура»должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями АООП включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи,;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.