

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы
Приказ № 187
от «29» августа 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
двигательное развитие
для обучающегося 8 г класса
Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кордонов Михаил Андреевич,
«Инструктор адаптивной физической культуры
и лечебной физической культуры»

с. Саранпауль 2024

1. Пояснительная записка

Настоящая программа коррекционного курса **ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599).

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Двигательное развитие рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основной **целью** является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к произвольному движению и функциональному использованию двигательных навыков у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ТМНР (тяжелые множественные нарушения развития), укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи:

- поддержка и развитие способности имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и коррекция возможных нарушений;

- расширение формирования и воспитания гигиенических навыков при выполнении игр и упражнений;
- закрепление и при необходимости коррекция навыков установки укрепления здоровья, и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по двигательному развитию.

Данная программа разработана для VIII классов (вариант 2) с учетом особенностей данной категории обучающихся, их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Программа «Двигательное развитие» опирается на все виды связи - необходимые для коммуникативной деятельности: зрительный, дыхательный, речевой, звуковоспроизводящий, мимический, тактильный, жестовый, двигательный. Поэтому, на первых этапах обучение носит развивающий характер и строится с опорой на уже полученные умения и навыки, что способствует активизации механизмов психики ребенка. Работа с дыханием, тактильными ощущениями, двигательными реакциями и звуковоспроизведением помогает с первых дней школьного обучения расширить объем воспринимаемых ощущений, улучшить переработку поступающей информации, сделать усвоение знаний более доступным и осмысленным у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (тяжелые множественные нарушения развития).

На последующих этапах обучения содержание занятий строится на тонкой дифференцировке зрительных ощущений и их качественной логической переработке. Много внимания уделяется переводу зрительных и слуховых ощущений в речевую модальность, ведется работа над обогащением словарного запаса и связной речью детей. На данном этапе

развивается также способность детей к невербальному общению, использованию мимики и жестов.

Содержание программы предусматривает как сенсорное развитие учащихся, так и развитие общей и мелкой моторики. Раздел включает тренировку дыхания, что способствует развитию концентрации произвольного внимания.

Занятия в разделе направлены на преодоление замедленной переключаемости нервных процессов, слабости волевых усилий, двигательного беспокойства, на развитие дифференцированных двигательных и психических реакций. Таким образом, работа включает коррекцию как гипо-, так и гипертонуса.

Занятия в разделе направлены на формирование у учащихся понятий об общепринятых образцах внешних свойств предметов. Дети получают четкие представления о свойствах предметов для анализа и выделения этих свойств в различных ситуациях. Такие знания служат базой для осуществления мыслительных операций и развития познавательной деятельности в целом. Поэтому в программе большое внимание уделяется обучению детей различным способам обследования предметов: наложению, прикладыванию, ощупыванию, группировке, осмотру, описанию, выполнению с предметами определенных действий в заданной последовательности. Содержание работы в данном блоке предусматривает использование на занятиях упражнений на развитие восприятия формы, величины, цвета, пространства, движений, собственного тела. Целесообразно в качестве объектов исследования на занятиях использовать вначале реальные предметы, затем их наглядные плоскостные изображения, потом анализировать объект по представлению (без предъявления наглядного образца), то есть формировать перцептивные действия с постепенным усложнением.

Занятия по развитию обонятельной, тактильной и слуховой чувствительности проводятся только с использованием реальных объектов.

В разделе предполагается работа на развитие способности к межмодальному синтезу. В этом процессе активно задействованы мнемические процессы и, таким образом, активно развиваются все виды памяти. Детям предъявляются объекты окружающего мира в различных модальностях (на ощупь, на слух, зрительно, на вкус). Учащиеся воспринимают предъявленные образцы, запоминают их, а затем переводят в другую модальность - озвучивают, зарисовывают, пытаются узнать на ощупь то, что увидели или то, что было названо.

Работа, предусмотренная в каждом блоке программы, должна проводиться комплексно, с включением различных психических процессов. Для реализации темы занятия необходимо подбирать упражнения многофункционального характера, работать над развитием внимания, произвольности, мышления, речи, памяти, воображения.

Каждый урок планируется в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

В работе с учащимися целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: запоминание названий движений, комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Поскольку учащиеся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР с большим трудом

воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Программа по двигательному развитию состоит следующих разделов:

- «Основы знаний о личной гигиене»;
- «Коррекционные упражнения»;
- «Развитие мелкой моторики»;
- «Ориентировка в пространстве»;
- «Дыхательные упражнения».

В программу включены игры, направленные на развитие не только двигательных навыков и физических качеств детей, но также и на развитие внимания, памяти, кинестетических восприятий, пространственных и временных ориентировок.

Оценка возможных результатов обучения происходит по основным формируемым движениям и заносится в индивидуальную «Карту развития» учащегося.

3. Место коррекционного курса в учебном плане

На коррекционный курс «Двигательное развитие» в учебном плане (вариант 2) отведено по 2 часа в неделю. Для VIII классов количество часов рассчитано на 68 недель (68 часов).

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета 8 класс

Возможные личностные результаты

- проявлять способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- уметь адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя в физической нагрузке;
- выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьей для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Возможные предметные результаты

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

8 класс

Развитие выносливости (6ч)

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

Повторение правил личной гигиены.

Коррекционные упражнения (12ч)

Правильное исходное положение. Ходьба под музыку. Ходьба с высоким подниманием колен. Упражнения на выработку осанки. Наклоны, повороты головы. Круговые движения плечами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Развитие мелкой моторики (14 ч)

Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.

Ориентировка в пространстве (16 ч)

Движения рук в разных направлениях. Движения рук в разных направлениях с предметами. Изучение позиций рук. Смена позиций рук одновременно. Выполнение ритмичных движений в соответствии с характером музыки (веселый, грустный), с динамикой (громко, тихо), с регистром (высокий, низкий).

Дыхательные упражнения (14 ч)

Выполнение дыхательной гимнастики: грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя».

7. Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

1. Маты
2. Гимнастические скамейки
3. Мячи-фитболы
4. Гимнастические мячи разного диаметра
5. Корзины
6. Гимнастические коврики
7. Обручи
8. Кегли
9. Мягкие модули различных форм

10. Гимнастические лестницы инвентарь для подвижных игр

Дидактический материал:

1. Изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря

2. Альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий

Мебель:

1. Шкафы для хранения спортивного инвентаря

2. Шкафы для переодевания

3. Стол

4. Стулья

6. Календарно тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	Упражнение «Кошка под забором».	Учить уметь подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу. Формировать умение подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнения «Кошка под забором». Уметь выполнять упражнения, подавая плечи вперед – вверх. Проявлять качества усидчивости. Уметь преодолевать трудности. Обращаться за помощью к учителю.	2	
2.	Упражнение «Кошка под забором».	Учить уметь подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу. Формировать умение подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнения «Кошка под забором». Уметь выполнять упражнения, подавая плечи вперед – вверх. Проявлять качества усидчивости. Уметь преодолевать трудности. Обращаться за помощью к учителю.	2	
3.	Упражнение «Выкрут».	Закрепить умение продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в И.П. Закреплять умение работать самостоятельно по инструкции учителя. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять упражнение «Выкрут». Уметь поднимать прямые руки назад, фиксируя позы. Знать технику работы самостоятельно, при словесной инструкции учителя. Проявлять качество выдержки на уроке. Уметь ориентироваться в пространстве. Вступать в контакт и работать в коллективе.	2	
4.	Упражнение «Выкрут».	Закрепить умение продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в И.П.	Уметь выполнять упражнение «Выкрут». Уметь поднимать прямые руки назад, фиксируя позы. Знать технику работы	2	

		Закреплять умение работать самостоятельно по инструкции учителя. Воспитывать выдержку, ориентировку.	самостоятельно, при словесной инструкции учителя. Проявлять качество выдержки на уроке. Уметь ориентироваться в пространстве. Вступать в контакт и работать в коллективе.		
5.	Упражнение «Качалка».	Учить умению выполнять упражнение, при выдохе согнутые ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы. Формирование умение прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота. Развитие зрительного восприятия. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнения «Качалка». Знать технику дыхательных упражнений, при выполнении упражнений. Уметь выполнить хват за нижнюю часть голени, фиксируя позы. Уметь выполнять упражнения по показу учителя. Проявлять усидчивость, при выполнении упражнений. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
6.	Упражнение «Качалка».	Учить умению выполнять упражнение, при выдохе согнутые ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы. Формирование умение прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота. Развитие зрительного восприятия. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнения «Качалка». Знать технику дыхательных упражнений, при выполнении упражнений. Уметь выполнить хват за нижнюю часть голени, фиксируя позы. Уметь выполнять упражнения по показу учителя. Проявлять усидчивость, при выполнении упражнений. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
7.	Выполнение по памяти комбинаций движения.	Учить выполнять разминки на месте самостоятельно. Развитие памяти. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Уметь выполнять разминки на месте самостоятельно. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Уметь выполнять правила выполнения	2	

			упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.		
8.	Выполнение по памяти комбинаций движения.	Учить выполнять разминки на месте самостоятельно. Развитие памяти. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Уметь выполнять разминки на месте самостоятельно. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Уметь выполнять правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
9.	Ходьба ровным шагом. Ходьба переменным шагом.	Закрепить умение выполнять ходьбу ровным шагом. Формировать умение ходьбы переменным шагом. Развивать внимание. Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	Уметь выполнять ходьбу ровным шагом. Уметь выполнять ходьбу переменным шагом. Уметь проявлять свои морально – волевые и эстетические качества, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова на уроке. Сотрудничать со сверстниками.	2	
10.	Ходьба ровным шагом. Ходьба переменным шагом.	Закрепить умение выполнять ходьбу ровным шагом. Формировать умение ходьбы переменным шагом. Развивать внимание. Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	Уметь выполнять ходьбу ровным шагом. Уметь выполнять ходьбу переменным шагом. Уметь проявлять свои морально – волевые и эстетические качества, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова на уроке. Сотрудничать со сверстниками.	2	
11	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения.	Учить выполнять ходьбу по кругу. Формировать умение приемов, при выполнении упражнений по кругу, взявшись за руку. Воспитывать выдержку,	Знать выполнение техники ходьбы по кругу. Уметь выполнять приемы, при выполнении упражнений по кругу, взявшись за руки. Проявлять качества выдержки, ориентирования в	2	

		ориентировку.	пространстве. Вступать в контакт с учителем.		
12	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения.	Учить выполнять ходьбу по кругу. Формировать умение приемов, при выполнении упражнений по кругу, взявшись за руку. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Знать выполнение техники ходьбы по кругу. Уметь выполнять приемы, при выполнении упражнений по кругу, взявшись за руки. Проявлять качества выдержки, ориентирования в пространстве. Вступать в контакт с учителем.	2	
13.	Подвижная игра «Зебра»	Формировать умение лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Зебра». Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь перелазить через гимнастического коня. Уметь лазить по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Знать правила подвижной игры «Зебра». Обращаться за помощью к учителю.	2	
14.	Подвижная игра «Цветочная поляна»	Учить перелазить через гимнастического коня. Формировать умение лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Цветочная поляна». Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь перелазить через гимнастического коня. Уметь лазить по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Знать правила подвижной игры «Цветочная поляна». Обращаться за помощью к учителю.	2	
15.	Подвижная игра «Извилистая дорожка»	Учить комплексы упражнений для формирования координации движений. Формировать парные игры «Извилистая дорожка». Развивать координационные способности. Воспитывать интерес к	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования координации движений. Уметь играть парные игры. Знать правила подвижной игры «Извилистая дорожка». Вступать в	2	

		предмету.	контакт и работать в коллективе.		
16.	Подвижная игра «Полоса препятствий»	Учить комплексы упражнений для формирования координации движений. Формировать парные игры «Полоса препятствий». Развивать координационные способности. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования координации движений. Уметь играть парные игры. Знать правила подвижной игры «Полоса препятствий». Вступать в контакт и работать в коллективе.	2	
17.	Подвижная игра «Рыбки и акула»	Учить перелазить и перепрыгивать через препятствия с опорой на руки. Закрепить умение лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Рыбки и акула». Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	Уметь перелазить и перепрыгивать через препятствия с опорой на руки. Знать приемы им техники лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Знать правила подвижной игры «Рыбки и акула». Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
18.	Подвижная игра «Морская фигура»	Учить перелазить и перепрыгивать через препятствия с опорой на руки. Закрепить умение лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Морская фигура». Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	Уметь перелазить и перепрыгивать через препятствия с опорой на руки. Знать приемы им техники лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Знать правила подвижной игры «Морская фигура». Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
19.	Подвижная игра «Какаблики»	Учить перелазить и перепрыгивать через препятствия с опорой на руки. Закрепить умение лазания по наклонной скамейке в	Уметь перелазить и перепрыгивать через препятствия с опорой на руки. Знать приемы им техники лазания по наклонной	2	

		упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Какаблики». Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство соперничества, честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Знать правила подвижной игры «Какаблики». Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.		
20	Ползание на четвереньках. Ползание под препятствиями.	Закрепить умение ползать на четвереньках. Формировать умение ползать под препятствиями. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь ползать на четвереньках. Уметь ползать под препятствиями. Проявлять инициативность, морально – волевые и эстетические качества на уроке. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
21.	Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием).	Учить выполнять перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе упражнения. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь переносить различные предметы разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Уметь зрительно воспринимать упражнения на уроке и показывать их по показу. Уметь показывать чувство ритма. Уметь самостоятельно выполнять упражнения. Проявлять доброжелательное отношение к одноклассникам, при проведении урока.	2	
22.	Ползание на четвереньках. Ползание под препятствиями.	Закрепить умение ползать на четвереньках. Формировать умение ползать под препятствиями. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь ползать на четвереньках. Уметь ползать под препятствиями. Проявлять инициативность, морально – волевые и эстетические качества на уроке. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Уметь	2	

			договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.		
23.	Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием).	Учить выполнять перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе упражнения. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь переносить различные предметы разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Уметь зрительно воспринимать упражнения на уроке и показывать их по показу. Уметь показывать чувство ритма. Уметь самостоятельно выполнять упражнения. Проявлять доброжелательное отношение к одноклассникам, при проведении урока.	2	
24.	Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием).	Учить выполнять перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе упражнения. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь переносить различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Уметь зрительно воспринимать упражнения на уроке и показывать их по показу. Уметь показывать чувство ритма. Уметь самостоятельно выполнять упражнения. Проявлять доброжелательное отношение к одноклассникам, при проведении урока.	2	
25.	Ползание на четвереньках. Ползание под препятствиями.	Закрепить умение ползать на четвереньках. Формировать умение ползать под препятствиями. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь ползать на четвереньках. Уметь ползать под препятствиями. Проявлять инициативность, морально – волевые и эстетические качества на уроке. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	2	
26.	Комплекс из 8-10	Учить выполнять комплекс из 8-10	Уметь выполнять комплекс из 8-10	2	

	упражнений, выполняемый по памяти.	упражнений, выполняемый по памяти. Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	упражнений, выполняемый по памяти. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Знать правила безопасности при работе в спортивном зале. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.		
27.	Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".	Учить выполнять упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок". Развивать координацию движений. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать дисциплинированность.	Уметь выполнять упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок". Знать правила безопасности, при выполнении упражнений "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок". Вступать в контакт с учителем.	2	
28.	Дыхательные упражнения «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге».	Закреплять умение выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Развивать внимание, зрительное восприятие. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Знать техники выполнения правильного дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Уметь выполнять работу по словесной инструкции учителя. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Понимать инструкцию по выполнению дыхательных упражнений.	2	
29.	Дыхательные упражнения в «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох.	Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох. Развивать внимание, зрительное восприятие. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать дисциплинированность.	Уметь выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох. Уметь выполнять работу по словесной инструкции учителя. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений.	2	

			Обращаться за помощью.		
30.	Произвольное изменение глубины и темпа дыхания.	Закрепить навык произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Формировать умение выполнять правильно технику дыхания в соответствии с характером движения. Развивать память. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	Знать навык произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Уметь выполнять правильно технику дыхания в соответствии с характером движения. Знать упражнения для развития памяти. Уметь самостоятельно выполнять в классе. Вступать в контакт с учителем.	2	
31.	Дыхательные упражнения «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге».	Закреплять умение выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Развивать внимание, зрительное восприятие. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Знать техники выполнения правильного дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Уметь выполнять работу по словесной инструкции учителя. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Понимать инструкцию по выполнению дыхательных упражнений.	2	
32.	Дыхательные упражнения в «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох.	Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох. Развивать внимание, зрительное восприятие. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать дисциплинированность.	Уметь выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох; «понюхать цветок» – вдох. Уметь выполнять работу по словесной инструкции учителя. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Обращаться за помощью.	2	
33.	Произвольное изменение глубины и темпа дыхания.	Закрепить навык произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Формировать умение выполнять правильно технику	Знать навык произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Уметь выполнять правильно технику дыхания в	2	

		дыхания в соответствии с характером движения. Развивать память. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	соответствии с характером движения. Знать упражнения для развития памяти. Уметь самостоятельно выполнять в классе. Вступать в контакт с учителем.		
34.	Дыхание "Бхастрика". Упражнение для развития ума и воли. Упражнение для развития памяти	Учить выполнять упражнение для развития ума и воли. Развить память. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнение для развития ума и воли. Знать упражнения для развития памяти. Уметь самостоятельно выполнять в классе. Вступать в контакт с учителем.	2	
				68	