МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.14 15:09:00 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

(АООП О ИН, ВАРИАНТ 2)

5-9 КЛАССЫ

1. Пояснительная записка

Настоящая программа коррекционного курса ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с 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 находиться 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 V - IX 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 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 персептивные 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 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 1 часу в неделю. Для V - IX классов количество часов рассчитано на 34 недели (34 часа).

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета

5 класс

Возможные личностные результаты

− сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

− овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

− овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Возможные предметные результаты

− знать о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;

- уметь выполнять комплекс утренней гимнастики;
- знать основные правила поведения на занятиях и осознанное их применение.

6 класс

Возможные личностные результаты

- иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- применять полученные социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;
- применять навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия.

Возможные предметные результаты

- уметь выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знать представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды.

7 класс

Возможные личностные результаты

- применять навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия;
- проявлять способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- иметь освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов коррекционной деятельности.

Возможные предметные результаты

- уметь ходить в различном темпе с разнообразными исходными положениями;
- уметь взаимодействовать со сверстниками;

– знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия на занятии.

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.

9 класс

Возможные личностные результаты

– проявлять эстетические потребности, ценности и чувства;

– проявлять этические чувства, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, а также сопереживание к чувствам других людей;

− проявлять готовность умения обратиться ко взрослым при затруднениях в учебном процессе.

Возможные предметные результаты

− уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

− уметь организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

− уметь самостоятельно организовывать и проводить занятия, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

5. Содержание учебного предмета
5 класс

Строевые упражнения (6 ч)

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения (6 ч)

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторонах, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

Упражнения для профилактики плоскостопия (7 ч)

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп. Упражнения с предметами: катание

стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.

Упражнения для развития координации движений и функций равновесия (8 ч)

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча. Упражнения с использованием горки, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм устройства для вестибулярного аппарата.

Дыхательные упражнения (7 ч)

Выполнение дыхательной гимнастики.

6 класс

Упражнения на улучшения ориентации в пространстве (6 ч)

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений. Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе. правее, левее и т.д.).

Коррекционные упражнения (6 ч)

Правила хорошей осанки. Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Повороты направо, налево с указанием направления учителем.

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах (7 ч)

Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Ориентировка в пространстве (8ч)

Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Дыхательные упражнения (7 ч)

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.

7 класс

Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах (6 ч)

Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Коррекционные упражнения (6 ч)

Основы знаний: понятие «направляющий». Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой, без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). Равнение по носкам в шеренге.

Подвижные игры (7 ч)

«Зебра», «Цветочная поляна», «Извилистая дорожка», «Полоса препятствий», «Рыбки и акула», «Морская фигура», «Футбол», «Какаблики», «Эстафета загрузи машину», «Эстафетас палочкой».

Ориентировка в пространстве (8 ч)

Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в

полуприседе, в приседе). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге.

Дыхательные упражнения (7 ч)

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

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 (6ч)

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!», «Равняйсь!», «Смирно!».

Развитие мелкой моторики (7 ч)

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

Ориентировка в пространстве (8 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 (7 ч)

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

9 класс

Элементы самомассажа (2 ч)

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по грудине, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей

Подвижные игры (5 ч)

«Зебра», «Цветочная поляна», «Извилистая дорожка», «Полоса препятствий», «Рыбки и акула», «Морская фигура», «Футбол», «Какаблики», «Эстафета загрузи машину», «Эстафетас палочкой».

Коррекционные упражнения (5 ч)

Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с предметами и без). Приседание с опорой и без опоры. Приседание с предметами.

Развитие мелкой моторики (7ч)

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

Ориентировка в пространстве (8 ч)

Смена позиций рук отдельно каждой. Провожать движение руки головой. Изменение направления и формы ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Изменение направления и формы бега в соответствии с изменениями в музыке.

Дыхательные упражнения (7 ч)

Чередование дыхания: через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией.

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

5 класс

№ п/п	Тема	Цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	Общие положения по строевые подготовки. Техника безопасности.	Закрепить умение узнавать и показывать общие строевые команды. Формировать умение соотносить команду с действием. Развивать слуховое восприятие. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	Уметь показывать общие строевые команды. Уметь уважительно относиться к своим сверстникам. Следить за объяснением учителя. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Вступать в контакт с учителем.	1	
2.	Построение в шеренгу и колонну.	Учить выполнять простые подражательные движения за учителем и по инструкции. Закрепить знание понятий лево, право, вперед, назад. Формировать умение работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять инструкцию учителя (словесную). Знать лево, право, вперед, назад. Уметь ориентироваться в пространстве. Следить за объяснением учителя. Обращаться за помощью к учителю.	1	
3.	Перестроение в строю.	Учить называть и выполнять строи. Самостоятельно выполнять в классе. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Развивать внимание, зрительное восприятие. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь перестраиваться в строю. Уметь выполнять словесную инструкцию учителя. Проявлять положительное отношение к школе. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
4.	Построение в шеренгу и	Учить узнавать шеренгу и колонну.	Уметь выполнять построение в шеренгу и	1	

	колонну.	Формировать представления о признаках построения. Развивать память. Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	колонну. Знать признаки построения. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Следить за объяснением учителя.		
5.	Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить».	Закрепить знания команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Формировать умение выполнять строевую стойку. Развивать память. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	Уметь выполнять команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Знать положения в строевой стойке. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
6.	Выполнение команд «Заправиться», «Головные уборы – снять (надеть).	Учить выполнять команд «Заправиться», «Головные уборы – снять (надеть). Развитие слухового восприятия. Формировать умение работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять команды «Заправиться», «Головные уборы – снять (надеть). Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Вступать в контакт и работать с коллективом.	1	
7.	Челночный бег. Входной контроль. Подвижная игра «Флаг на башне».	Учить беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне». Формировать умение техники челночного бега. Формировать умение работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять техники челночного бега. Уметь уважительно относиться к своим сверстникам. Уметь ориентироваться в пространстве. Знать правила подвижной игры «Флаг на башне». Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	

8.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Колдунчики».	Закрепить умение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Формировать умение приемов подвижной игры «Колдунчики». Развивать зрительное восприятие, активность детей. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь выполнять техники челночного бега. Уметь использовать приемы подвижной игры «Колдунчики». Уметь проявлять свои морально-волевыеи эстетические качества на уроке. Знать правила подвижной игры «Колдунчики».	1	
9.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Колдунчики».	Закрепить умение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Формировать умение приемов подвижной игры «Колдунчики». Развивать зрительное восприятие, активность детей. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь выполнять техники челночного бега. Уметь использовать приемы подвижной игры «Колдунчики». Уметь проявлять свои морально-волевыеи эстетические качества на уроке. Знать правила подвижной игры «Колдунчики».	1	
10.	Техника прыжка в длину с разбега. Элементы подвижной игры «Футбол».	Учить выполнять разминки на месте самостоятельно. Формировать техники прыжка в длину с разбега и элементы спортивной игры «Футбол». Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять ОРУ самостоятельно на месте. Уметь выполнять техники прыжка в длину с разбега. Уметь применять правила, проговаривать их и играть, соблюдая правила игры. Знать правила подвижной игры «Футбол». Обращаться за помощью к учителю.	1	
11.	Техника прыжка в длину с разбега. Элементы подвижной игры «Футбол».	Учить выполнять разминки на месте самостоятельно. Формировать техники прыжка в длину с разбега и элементы спортивной игры «Футбол». Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять ОРУ самостоятельно на месте. Уметь выполнять техники прыжка в длину с разбега. Уметь применять правила, проговаривать их и играть, соблюдая правила игры. Знать правила подвижной игры «Футбол». Обращаться за помощью к учителю.	1	
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учить выполнять разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона	Уметь соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью,	1	

	Подвижная игра «Перестрелка».	вперед из положения стоя. Формировать техники подвижной игры «Перестрелка». Развивать внимание. Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.	самостоятельностью. Уметь выполнять разминки с малыми мячами. Знать правила подвижной игры «Перестрелка». Сотрудничать со сверстниками.		
13.	Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений.	Учить выполнять задания по инструкции учителя, подражательные движения. Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе. Воспитывать на уроке условия, обеспечивающие воспитание аккуратности и внимательности при выполнении работ с применением заданий по инструкции учителя, подражательные движения.	Уметь выполнять правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Уметь самостоятельно выполнять в классе движения на координацию и движения. Обращаться за помощью к учителю.	1	
14.	Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений.	Учить выполнять задания по инструкции учителя, подражательные движения. Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе. Воспитывать на уроке условия, обеспечивающие воспитание аккуратности и внимательности при выполнении работ с применением заданий по инструкции учителя, подражательные движения.	Уметь выполнять правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Уметь самостоятельно выполнять в классе движения на координацию и движения. Обращаться за помощью к учителю.	1	
15.	Упражнения с резиновыми мячами. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	Учить выполнять упражнения с резиновыми мячами. Формировать понятие игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности: «Пустое место», «Белые	Уметь выполнять упражнения с резиновыми мячами. Знать понятие игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности: «Пустое место», «Белые	1	

		медведи». Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	медведи». Уметь выполнять правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Сотрудничать с учителем.		
16.	Упражнения с резиновыми мячами. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	Учить выполнять упражнения с резиновыми мячами. Формировать понятие игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности: «Пустое место», «Белые медведи». Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнения с резиновыми мячами. Знать понятие игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности: «Пустое место», «Белые медведи». Уметь выполнять правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Сотрудничать с учителем.	1	
17.	Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.	Учить выполнять упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов. Формировать умение ходьбы по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками. Развитие зрительного восприятия. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь выполнять упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов. Знать техники ходьбы по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками. Знать правила безопасности, при работе с гимнастической палкой. Вступать в контакт и работать в коллективе.	1	
18.	Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке	Учить выполнять упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов. Формировать умение ходьбы по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.	Уметь выполнять упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов. Знать техники ходьбы по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками. Знать	1	

	елочкой, правым и левым боком мелкими шажками.	Развитие зрительного восприятия. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	правила безопасности, при работе с гимнастической палкой. Вступать в контакт и работать в коллективе.		
19.	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.	1	
20.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Резиночка».	Учить выполнять прыжки со скакалкой. Формировать умение техники на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Резиночка». Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой. Уметь использовать техники на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Знать правила подвижной игры «Резиночка». Сотрудничать со сверстниками.	1	
21.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Резиночка».	Учить выполнять прыжки со скакалкой. Формировать умение техники на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Резиночка». Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой. Уметь использовать техники на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Знать правила подвижной игры «Резиночка». Сотрудничать со сверстниками.	1	
22.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижная игра	Учить перелазить через гимнастического коня. Формировать умение лазания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной	Уметь перелазить через гимнастического коня. Уметь лазить по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Знать правила подвижной игры «Резиночка». Обращаться	1	

	«Резиночка».	инструкции учителя на подвижной игре «Резиночка». Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	за помощью к учителю.		
23.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Резиночка».	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 «Резиночка». 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 «Резиночка». Обращаться за помощью к учителю.	1	
24.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подвижная игра «Аисты».	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 «Аисты». 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 «Аисты». Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
25.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подвижная игра «Аисты».	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 «Аисты». Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство	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 «Аисты». Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	

		сопереживания честность, чувство ответственности за свои поступки, слова.			
26.	Комплексы упражнений для формирования координации движений. Подвижная игра «Вытолкай соперника за линию».	Учить комплексы упражнений для формирования координации движений. Формировать парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника за линию». Развивать координационные способности. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования координации движений. Уметь играть парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. Знать правила подвижной игры «Вытолкай соперника за линию». Вступать в контакт и работать в коллективе.	1	
27.	Комплексы упражнений для формирования координации движений. Подвижная игра «Вытолкай соперника за линию».	Учить комплексы упражнений для формирования координации движений. Формировать парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника за линию». Развивать координационные способности. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования координации движений. Уметь играть парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. Знать правила подвижной игры «Вытолкай соперника за линию». Вступать в контакт и работать в коллективе.	1	
28.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельковой. Упражнения из Хатха-йоги.	Учить умению выполнять упражнения на задержку дыхания. Формировать произвольное регулирование дыхания. Развивать чувство темпа и ритма. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять упражнения на задержку дыхания. Уметь выполнять техники дыхания на чувство темпа и ритма. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Обращаться за помощью к учителю.	1	
29.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельковой. Упражнения из Хатха-йоги.	Учить умению выполнять упражнения на задержку дыхания. Формировать произвольное регулирование дыхания. Развивать чувство темпа и ритма. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять упражнения на задержку дыхания. Уметь выполнять техники дыхания на чувство темпа и ритма. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить	1	

			дыхание. Обращаться за помощью к учителю.		
30.	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.	1	
31.	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.	1	
32.	Дыхательные упражнения «лежа», «стоя».	Формировать умение выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Учить произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Уметь произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Сотрудничать со сверстниками.	1	
33.	Дыхательные упражнения «лежа», «стоя».	Формировать умение выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Учить произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся	Уметь выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Уметь произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Сотрудничать со сверстниками.	1	

		друг к другу.			
34.	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.	1	

6. Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях двигательным развитием.	Закрепить знания о технике безопасности на занятиях. Развивать слуховое восприятие. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	Уметь показывать общие знания о технике безопасности на занятиях. Уметь уважительно относиться к своим сверстникам. Следить за объяснением учителя. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Вступать в контакт с учителем.	1	
2.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	Закрепить умение выполнять наклоны и повороты туловища вправо, влево. Формировать техники наклонов и поворотов туловища с использованием предметов. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять наклоны и повороты туловищем. Уметь выполнять инструкцию учителя (словесную). Знать лево, право, вперед, назад. Уметь ориентироваться в пространстве. Следить за объяснением учителя. Обращаться за помощью к учителю.	1	
3.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	Закрепить умение выполнять наклоны и повороты туловища вправо, влево. Формировать техники наклонов и поворотов туловища с использованием предметов. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять наклоны и повороты туловищем. Уметь выполнять инструкцию учителя (словесную). Знать лево, право, вперед, назад. Уметь ориентироваться в пространстве. Следить за объяснением учителя. Обращаться за помощью к учителю.	1	
4.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	Закрепить умение выполнять наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	Уметь выполнять наклоны туловища. Уметь выполнять словесную инструкцию	1	

		Развивать зрительное восприятие, активность детей. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	учителя. Проявлять положительное отношение к школе. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.		
5.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	Закрепить умение выполнять наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Развивать зрительное восприятие, активность детей. Воспитывать инициативность, морально-волевые и эстетические качества.	Уметь выполнять наклоны туловища. Уметь выполнять словесную инструкцию учителя. Проявлять положительное отношение к школе. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
6.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	Закрепить умение выполнять наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Развитие памяти. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Знать наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Следить за объяснением учителя.	1	
7.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	Учить умению приседаниям с опорой и без опоры, с предметами. Формировать умение работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять приседания. Уметь выполнять приседания с опорой и без опоры, с предметами. Уметь проявлять свои морально – волевые и эстетические качества на уроке. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
8.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	Учить умению приседаниям с опорой и без опоры, с предметами. Формировать умение работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять приседания. Уметь выполнять приседания с опорой и без опоры, с предметами. Уметь проявлять свои морально – волевые и эстетические качества на уроке. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
9.	Сгибание и разгибание	Учить выполнять по инструкции сгибание	Уметь выполнять сгибание и разгибание	1	

	ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	и разгибание ног в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Развивать умение выполнять по инструкции круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Развивать внимание, зрительное восприятие. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	ног в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Уметь выполнять круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны. Знать технику выставления ноги на полупальцы. Уметь уважительно относиться к своим сверстникам. Следить за объяснением учителя. Вступать в контакт с учителем.		
10.	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	Учить выполнять по инструкции сгибание и разгибание ног в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Развивать умение выполнять по инструкции круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Развивать внимание, зрительное восприятие. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять сгибание и разгибание ног в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Уметь выполнять круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны. Знать технику выставления ноги на полупальцы. Уметь уважительно относиться к своим сверстникам. Следить за объяснением учителя. Вступать в контакт с учителем.	1	
11.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	Учить выполнять разминки на месте самостоятельно. Формировать техники сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять разминки на месте самостоятельно. Уметь выполнять и сочетать техники движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Проявлять положительное отношение к школе. Обращаться за помощью к учителю.	1	

12.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	Учить выполнять разминки на месте самостоятельно. Формировать техники сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять разминки на месте самостоятельно. Уметь выполнять и сочетать техники движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Проявлять положительное отношение к школе. Обращаться за помощью к учителю.		
13.	Упражнение «Замок».	Учить выполнять хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки. Развивать умение за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Уметь выполнять упражнения «Замок». Уметь выполнять упражнения, фиксируя позу, менять руки. Уметь выполнять за спиной хват кистями. Проявлять настойчивость, при выполнении заданий на уроке. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
14.	Упражнение «Замок».	Учить выполнять хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки. Развивать умение за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	Уметь выполнять упражнения «Замок». Уметь выполнять упражнения, фиксируя позу, менять руки. Уметь выполнять за спиной хват кистями. Проявлять настойчивость, при выполнении заданий на уроке. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
15.	Упражнение «Карандаш между лопатками».	Учить выполнять упражнения, при руках оттянутых назад, лопатки свести, фиксация позы. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять упражнения «Карандаш между лопатками». Уметь работать по словесной инструкции учителя. Уметь самостоятельно выполнять в классе движения на координацию и движения. Сотрудничать с учителем.	1	

16.	Упражнение «Карандаш между лопатками».	Учить выполнять упражнения, при руках оттянутых назад, лопатки свести, фиксация позы. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять упражнения «Карандаш между лопатками». Уметь работать по словесной инструкции учителя. Уметь самостоятельно выполнять в классе движения на координацию и движения. Сотрудничать с учителем.	1	
17.	Упражнение «Взгляд на пятку».	Закрепить умение прогнуться, не отрывая от пола низ живота. Развивать умение медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	Знать технику выполнения, не отрывая от пола низ живота. Уметь выполнять «Взгляд на пятку». Проявлять ответственность за результаты учебного труда. Проявлять понимание значимости с соблюдением техники безопасности. Вступать в контакт с учителем.	1	
18.	Упражнение «Взгляд на пятку».	Закрепить умение прогнуться, не отрывая от пола низ живота. Развивать умение медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону. Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости, соблюдение техники безопасности.	Знать технику выполнения, не отрывая от пола низ живота. Уметь выполнять «Взгляд на пятку». Проявлять ответственность за результаты учебного труда. Проявлять понимание значимости с соблюдением техники безопасности. Вступать в контакт с учителем.	1	
19.	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.	1	

20.	Упражнения с внешним сопротивлением: выполнение действия с эластичными, упругими материалами.	Учить выполнять задания по инструкции учителя, подражательные движения. Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе. Воспитывать на уроке условия, обеспечивающие воспитание аккуратности и внимательности при выполнении работ с применением заданий по инструкции учителя, подражательные движения.	Уметь выполнять упражнения с внешним сопротивлением, при использовании действий с эластичными, упругими материалами. Уметь зрительно воспринимать и чувствовать ритм. Проявлять на уроке аккуратность и внимание. Знать инструкцию при выполнении заданий от учителя. Сотрудничать со сверстниками.	1	
21.	Упражнения с внешним сопротивлением: выполнение действия с эластичными, упругими материалами.	Учить выполнять задания по инструкции учителя, подражательные движения. Развитие зрительного восприятия, чувства ритма. Формировать умение самостоятельно выполнять в классе. Воспитывать на уроке условия, обеспечивающие воспитание аккуратности и внимательности при выполнении работ с применением заданий по инструкции учителя, подражательные движения.	Уметь выполнять упражнения с внешним сопротивлением, при использовании действий с эластичными, упругими материалами. Уметь зрительно воспринимать и чувствовать ритм. Проявлять на уроке аккуратность и внимание. Знать инструкцию при выполнении заданий от учителя. Сотрудничать со сверстниками.	1	
22.	Прыжки через предметы.	Учить выполнять прыжки через предметы. Закрепить ведение тестирования прыжка через предметы. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять прыжки через предметы. Уметь выдержку на уроке. Проявлять знания ориентировки. Уметь последовательно выполнять несколько заданий. Обращаться за помощью к учителю.	1	
23.	Прыжки через предметы.	Учить выполнять прыжки через предметы. Закрепить ведение тестирования прыжка через предметы. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять прыжки через предметы. Уметь выдержку на уроке. Проявлять знания ориентировки. Уметь последовательно выполнять несколько	1	

			заданий. Обращаться за помощью к учителю.		
24.	Захват предметов. Упражнения (кубики).	Учить выполнять захват предметов. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять упражнения с кубиками. Уметь выполнять захват предметов. Уметь работать по словесной инструкции. Проявлять интерес к уроку, предмету. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
25.	Захват предметов. Упражнения (кубики).	Учить выполнять захват предметов. Формировать умение работы по словесной инструкции учителя. Воспитывать интерес к предмету.	Уметь выполнять упражнения с кубиками. Уметь выполнять захват предметов. Уметь работать по словесной инструкции. Проявлять интерес к уроку, предмету. Уметь договариваться с учителем и одноклассниками на уроке.	1	
26..	Передача предметов. Упражнения (мячи).	Учить выполнять упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов. Закрепить умение ходьбы по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками. Развитие зрительного восприятия. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	Уметь передавать предметы. Уметь выполнять упражнения с мячом. Уметь выполнять ходьбу по гимнастической палке. Знать техническое выполнение ходьбы по гимнастической палке елочкой. Уметь зрительно воспринимать упражнения на уроке и показывать их по показу. Проявлять усидчивость, при выполнении упражнений. Уметь преодолевать трудности на уроке.	1	
27.	Передача предметов. Упражнения (мячи).	Учить выполнять упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов. Закрепить умение ходьбы по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками. Развитие	Уметь передавать предметы. Уметь выполнять упражнения с мячом. Уметь выполнять ходьбу по гимнастической палке. Знать техническое выполнение ходьбы по гимнастической палке елочкой. Уметь зрительно воспринимать упражнения на уроке и показывать их по	1	

		зрительного восприятия. Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности.	показу. Проявлять усидчивость, при выполнении упражнений. Уметь преодолевать трудности на уроке.		
28.	Тренировка длительности дыхания. Упражнения.	Закрепить умение выполнять упражнения на задержку дыхания. Формировать произвольное регулирование дыхания. Развивать чувство темпа и ритма. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять упражнения на задержку дыхания. Уметь выполнять техники дыхания на чувство темпа и ритма. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Обращаться за помощью к учителю.	1	
29.	Тренировка длительности дыхания. Упражнения.	Закрепить умение выполнять упражнения на задержку дыхания. Формировать произвольное регулирование дыхания. Развивать чувство темпа и ритма. Воспитывать выдержку, ориентировку.	Уметь выполнять упражнения на задержку дыхания. Уметь выполнять техники дыхания на чувство темпа и ритма. Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Обращаться за помощью к учителю.	1	
30.	Изменение длительности дыхания. Упражнения.	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.	1	
31.	Изменение длительности дыхания. Упражнения.	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.	1	
32.	Брюшное дыхание.	Формировать умение выполнять	Уметь выполнять правильно технику	1	

		упражнения на брюшное дыхание. Учить произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Уметь произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Сотрудничать со сверстниками.		
33.	Брюшное дыхание.	Формировать умение выполнять упражнения на брюшное дыхание. Учить произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Выполнять работу по словесной инструкции учителя. Воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.	Уметь выполнять правильно технику дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Знать правила дыхания, при выполнении упражнений. Уметь восстановить дыхание. Уметь произвольно, изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. Сотрудничать со сверстниками.	1	
34.	Дыхание при ходьбе. Упражнения.	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.	1	

6. Календарно тематическое планирование 7 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.	1	
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.	1	
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.	1	
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	1	

		Закреплять умение работать самостоятельно по инструкции учителя. Воспитывать выдержку, ориентировку.	самостоятельно, при словесной 1инструкции 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.	1	
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.	1	
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	1	

			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.	1	
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.	1	
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.	1	
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	1	

		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.	1	
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.	1	
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.	1	
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	1	

		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.	1	
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.	1	
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.	1	
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	1	

		упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Выполнять работу по словесной инструкции учителя на подвижной игре «Какаблики». Воспитывать уважение к противоположному мнению, чувство сопереживания 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.	1	
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.	1	
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	1	

			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.	1	
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.	1	
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.	1	
26.	Комплекс из 8-10	Учить выполнять комплекс из 8-10	Уметь выполнять комплекс из 8-10	1	

	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.	1	
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.	1	
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.	1	

			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.	1	
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.	1	
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.	1	
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	1	

		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.	1	