

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

**«Принято»**  
на заседании МО  
Протокол №1 \_  
от 25.08.2023

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по  
УВР

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ №1»

\_\_\_\_\_/М.П.Мозговая

Приказ № 182/1 от от  
25.08.2023

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**« Двигательная активность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО » 1-4 класс**  
(Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования  
образования)  
2023-2024 учебный год

Составитель: Рогонова Т.В

с.Краснощеково

2023 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Двигательная активность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО » составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказ МОиН Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Письмо МОиН Российской Федерации № 07-3517 от 19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

### **Цель:**

Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### **Задачи:**

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы

тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

Структура программы учебного предмета «Двигательная активность. Подготовка к нормам сдачи ГТО » соответствует требованиям ФГОС образования, обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

#### **Формы организации:**

- индивидуальные,
- групповые,
- коллективные (фронтальные).

#### **Содержание учебного предмета**

Содержание предмета «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

#### **« Двигательная активность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО »**

#### **1-4 класс для обучающихся с интеллектуальными нарушениями(умственной отсталостью)**

**(1 час в неделю) 34 часов**

## **Содержание учебного курса**

### **Укрепление мышц спины.**

Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

### **Укрепление мышц брюшного пресса**

Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Упражнение с гимнастическим мячом. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **Профилактика и коррекция стоп**

Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Комплекс ОРУ для стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных Ходьба с заданиями для стоп.

### **Развитие и укрепление плечевого пояса**

Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.**

Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», «Бабочка». ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног Ходьба и бег с заданием. Легкий бег, прыжковые упражнения.

### **Развитие вестибулярного аппарата**

Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. Ходьба и бег с заданием. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

### **Оздоровительная гимнастика**

Дыхательная гимнастика Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на гимнастическом мяче. Комплекс общеразвивающих упражнений.

## **Планируемые результаты**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися курса двигательного развития должно быть достижение предметные и личностные.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

### **Личностные результаты:**

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№\п	Тема раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Укрепление мышц спины.	6	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
2	Укрепление мышц брюшного пресса	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3	Профилактика и коррекция стоп	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
4	Развитие и укрепление плечевого пояса	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
5	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
6	Развитие вестибулярного аппарата	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
7	Оздоровительная гимнастика	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
	Итого:	33	

#### Тематическое планирование 2 класс

1	Укрепление мышц спины.	6	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
2	Укрепление мышц брюшного пресса	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3	Профилактика и коррекция стоп	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
4	Развитие и укрепление плечевого пояса	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
5	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
6	Развитие вестибулярного аппарата	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
7	Оздоровительная гимнастика	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
	Итого:	34	

#### Тематическое планирование 3 класс

1	Укрепление мышц спины.	6	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
2	Укрепление мышц брюшного пресса	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3	Профилактика и коррекция стоп	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
4	Развитие и укрепление плечевого	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

	пояса		
5	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
6	Развитие вестибулярного аппарата	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
7	Оздоровительная гимнастика	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
	Итого:	34	

#### Тематическое планирование 4 класс

1	Укрепление мышц спины.	6	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
2	Укрепление мышц брюшного пресса	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3	Профилактика и коррекция стоп	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
4	Развитие и укрепление плечевого пояса	4	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
5	Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
6	Развитие вестибулярного аппарата	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
7	Оздоровительная гимнастика	5	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
	Итого:	34	

#### Тематическое поурочное планирование

##### 1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1

14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1
27	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
28	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1
29	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1
30	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	
31	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
32	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1
33	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1
	Всего	33

### Тематическое поурочное планирование

#### 2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1

3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при	1



	правильной осанке.	
30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	
31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1
34	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1
	Всего	34

### Тематическое поурочное планирование

#### 3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1

17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1
30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	
31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1
34	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1
	Всего	34

### Тематическое поурочное планирование

#### 4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии,	1

	«Елочка», «Зайчик»,	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1
30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	
31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1
34	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика,	1

	точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	
	Всего	34

Лист внесения изменений в рабочую программу курса  
« Двигательная активность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» в 1-4 классе  
Учитель Рогонова Т. В.  
Суетская СОШ

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количес тво по рабочей програ ме	Количес тво часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий





