

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ Т.Н. Иванченко
« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова
« 31 » 08 2023г.

Рабочая программа

Двигательное развитие

(название предмета)

Уровень обучения _____ 5 – 9 класс _____

Срок реализации _____ 5 лет _____

Составитель:
Кузаева Екатерина Владимировна
учитель

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти.

Цель: коррекция физического и психического развития, повышение двигательной активности обучающихся.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

В соответствии с учебным планом на коррекционный курс «Двигательное развитие» отводится:

5 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

6 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

7 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

8 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

9 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты

5 класс

Личностные результаты	Предметные результаты
1. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений,

	<p>развитие координационных способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
<p>2. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	<p>2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры,</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - физическая подготовка;
<p>3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;</p>	<p>3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
<p>4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>	

6 класс

Личностные результаты	Предметные результаты
<p>1. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p>	<p>1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических

	<p>качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;</p> <p>- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p>
<p>2. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	<p>2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры,</p> <p>- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- физическая подготовка;</p> <p>- играть в подвижные игры и др.</p>
<p>3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;</p>	<p>3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</p> <p>- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p>
<p>4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>	
<p>5. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	

7 класс

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
<p>1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной</p>	<p>1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</p> <p>- освоение двигательных навыков,</p>

<p>деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	<p>последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p>
<p>2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;</p>	<p>2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры: - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - физическая подготовка; - играть в подвижные игры и др.</p>
<p>3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>	<p>3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p>
<p>4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	
<p>5. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p>	

8 класс

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; физическая подготовка; играть в подвижные игры и др.
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
5. развитие навыков сотрудничества с	

взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	
---	--

9 класс

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;	2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; физическая подготовка; - играть в подвижные игры и др.
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
4. развитие этических чувств,	

доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
5. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	

Содержание программы

5 класс

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, по ориентирам. Ходьба с ускорением и замедлением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки. Запрыгивания на препятствие 10 - 15см, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом,

прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

6 класс

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, по ориентирам. Ходьба с ускорением и замедлением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки. Запрыгивания на препятствие 10 - 15см, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Поддача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя подача.

Отбивание сверху, снизу.

7 класс

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, по ориентирам. Ходьба с ускорением и замедлением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки. Запрыгивания на препятствие, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Поддача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя поддача. Отбивание сверху, снизу.

8 класс

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, по ориентирам. Ходьба с ускорением и замедлением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки. Запрыгивания на препятствие, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Поддача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя поддача. Отбивание сверху, снизу.

9 класс

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, по ориентирам. Ходьба с ускорением и замедлением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки). Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки.

Запрыгивания на препятствие, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: ползание, подлезание, перелазанье, перекаты. Подлезание под препятствие. Перелазанье через гимнастическую горку.

Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье сторону приставными шагами. Вис на канате. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, с пролазанием сквозь гимнастический обруч, с переходом на гимнастическую стенку.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, звуками, речевым сопровождением, различным инвентарем элементами эстафетного бега.

Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами, ловля мяча.

Элементы игры в баскетбол: отбивание мяча от пола, дозирование силы удара, ведение мяча на месте. Передача мяча без отскока, с отскоком, ловля мяча. Броски в кольцо двумя руками.

Элементы игры в волейбол. Поддача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

Элементы игры в бадминтон. Удар по волану. Верхняя нижняя подача. Отбивание сверху, снизу.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специальные беговые упражнения. Бег в прямом и обратном, заданном направлении, по ориентирам.	2
3 – 4	Прыжки. Многоскоки Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	ОРУ под музыкальное сопровождение. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
7 – 8	Метание малого мяча в цель.	2
9 – 10	Элементы игры в баскетбол.	2
11 – 12	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической	2

	скамейке с обручем.	
15 – 16	Лазанье различными способами.	2
17 – 18	Вис на гимнастической стенке.	2
19 – 20	ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
21 – 22	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
23 – 24	Элементы игры в баскетбол.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2
27 – 28	Специальные беговые упражнения. Бег в прямом и обратном, заданном направлении, по ориентирам.	2
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
31 – 32	Метание малого мяча.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2

6 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специальные беговые упражнения. Бег в заданном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2
3 – 4	Прыжки. Многоскоки Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	ОРУ под музыкальное сопровождение. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
7 – 8	Метание малого мяча.	2
9 – 10	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
11 – 12	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
13 – 14	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
15 – 16	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
17 – 18	Лазанье различными способами.	2
19 – 20	Вис на гимнастической стенке.	2
21 – 22	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху.	2
23 – 24	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху	2
25 – 26	Элементы игры в баскетбол.	2
27 – 28	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2

29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
31 – 32	Метание малого мяча.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2

7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	2
3 – 4	Прыжок в длину с места. Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	ОРУ под музыкальное сопровождение. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
7 – 8	Метание малого мяча.	2
9 – 10	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2
11 – 12	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	2
13 – 14	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
15 – 16	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
17 – 18	Лазанье различными способами.	2
19 – 20	Вис на гимнастической стенке.	2
21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху.	2
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху, снизу.	2
25 – 26	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху	2
27 – 28	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
29 – 30	Прыжок в длину с места. Дыхательная гимнастика.	2
31 – 32	Метание малого мяча.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2

8 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	2

3 – 4	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.	2
5 – 6	ОРУ под музыкальное сопровождение. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
7 – 8	Метание малого мяча.	2
9 – 10	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
11 – 12	Элементы игры в баскетбол. Бросок в кольцо.	2
13 – 14	Элементы игры в бадминтон. Удар по волану.	2
15 – 16	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
17 – 18	Лазанье различными способами.	2
19 – 20	Вис на гимнастической стенке.	2
21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху.	2
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху, снизу.	2
25 – 26	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
27 – 28	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
29 – 30	Прыжок в длину с места. Дыхательная гимнастика.	2
31 – 32	Метание малого мяча.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2

9 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	2
3 – 4	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.	2
5 – 6	ОРУ под музыкальное сопровождение. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
7 – 8	Метание малого мяча.	2
9 – 10	Элементы игры в волейбол. подача.	2
11 – 12	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча с различных положений.	2
13 – 14	Элементы игры в бадминтон. подача, отбивание сверху.	2
15 – 16	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
17 – 18	Лазанье различными способами. Вис на гимнастической стенке.	2
19 – 20	Лазанье. Вис на канате.	2

21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху.	2
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху, снизу.	2
25 – 26	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху	2
27 – 28	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
29 – 30	Прыжок в длину с места. Дыхательная гимнастика.	2
31 – 32	Метание малого мяча.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2