

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1
от « 29 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ Т.Н. Попова
« 29 » 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова
« 30 » 08 2024г.

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 – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

6 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

7 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

8 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

9 класс – 2 часа в неделю, 68 часов 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 качеств: ловкости, силы, быстроты,

	<p>выносливости, гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - играть в подвижные игры и др.
<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>	
<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 деятельности и формирование</p>	<p>1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение двигательных навыков, последовательности движений,

<p>личностного смысла учения;</p>	<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. 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:</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; - играть в подвижные игры и др.
<p>3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</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. 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
<p>1. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</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 качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости; - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
<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,</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; играть в подвижные игры и др.
<p>3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</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. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	
<p>5. развитие навыков сотрудничества с</p>	

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.

Перешагивания, обход препятствий.

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.

Перешагивания, обход препятствий.

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.

Перешагивания, обход, оббегание препятствий.

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. подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

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

Перешагивания, обход, оббегание препятствий.

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.

Элементы игры в настольный теннис упражнения с мячом и ракеткой.

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.

Перешагивания, обход, оббегание препятствий.

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. Подача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху, снизу.

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

Элементы игры в настольный теннис упражнения с мячом и ракеткой.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Дыхательная гимнастика.	2
3 – 4	Специальные беговые упражнения. Бег в прямом и обратном, заданном направлении.	2
5 – 6	Прыжки. Многоскоки. Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	Упражнения в перешагивании через препятствие.	2

9 – 10	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
11 – 12	Метание малого мяча в цель.	2
13 – 14	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
15 – 16	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
17 – 18	ОРУ под музыкальное сопровождение.	2
19 – 20	Изменение позы, положения тела. Ползание.	2
21 – 22	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины.	2
23 – 24	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
25 – 26	Лазанье вверх, вниз различными способами.	2
27 – 28	Вис на гимнастической стенке с опорой.	2
29 – 30	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча.	2
31 – 32	Элементы игры в баскетбол. Отбивание мяча от пола.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
35 – 36	Изменения положения тела. Ползание.	2
37 – 38	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
39 – 40	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины, живота.	2
41 – 42	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
43 – 44	Лазанье в сторону приставными шагами.	2
45 – 46	Вис на гимнастической стенке с опорой, частичной поддержкой.	2
47 – 48	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча.	2
49 – 50	Элементы игры в баскетбол. Отбивание мяча от пола.	2
51 – 52	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2
53 – 54	Бег в прямом и обратном, заданном направлении, по ориентирам. Дыхательная гимнастика.	2
55 – 56	Многоскоки. Запрыгивание на препятствие. Дыхательная гимнастика.	2
57 – 58	Упражнения в перешагивании через препятствие.	2
59 – 60	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
61 – 62	Метание малого мяча.	2
63 – 64	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
65 – 66	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
67 – 68	Коррекционные подвижные игры с элементами футбола.	2

6 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специально беговые упражнения. Дыхательная гимнастика.	2
3 – 4	Бег в заданном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2
5 – 6	Прыжки. Многоскоки. Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	Запрыгивание на препятствие.	2
9 – 10	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
11 – 12	Метание малого мяча в цель.	2
13 – 14	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
15 – 16	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
17 – 18	ОРУ под музыкальное сопровождение.	2
19 – 20	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
21 – 22	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины.	2
23 – 24	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
25 – 26	Лазанье вверх, вниз различными способами.	2
27 – 28	Вис на гимнастической стенке с опорой, частичной поддержкой.	2
29 – 30	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча.	2
31 – 32	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху.	2
33 – 34	Элементы игры в баскетбол. Отбивание мяча от пола.	2
35 – 36	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
37 – 38	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
39 – 40	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины, живота.	2
41 – 42	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
43 – 44	Лазанье в сторону приставными шагами.	2
45 – 46	Вис на гимнастической стенке с опорой, частичной поддержкой.	2
47 – 48	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча.	2
49 – 50	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2
51 – 52	Элементы игры в баскетбол. Броски мяча с отскоком	2

	от стены.	
53 – 54	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2
55 – 56	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
57 – 58	Многоскоки. Запрыгивание на препятствие.	2
59 – 60	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
61 – 62	Метание малого мяча.	2
63 – 64	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
65 – 66	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
67 – 68	Коррекционные подвижные игры с элементами футбола.	2

7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Бег в заданном направлении, по ориентирам. Дыхательная гимнастика.	2
3 – 4	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением.	2
5 – 6	Прыжки. Многоскоки. Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	Прыжок в длину с места.	2
9 – 10	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
11 – 12	Метание малого мяча в цель.	2
13 – 14	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
15 – 16	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
17 – 18	ОРУ под музыкальное сопровождение.	2
19 – 20	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины, живота.	2
21 – 22	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно.	2
23 – 24	Лазанье различными способами.	2
25 – 26	Вис на гимнастической стенке с частичной поддержкой.	2
27 – 28	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча.	2
29 – 30	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху.	2
31 – 32	Элементы игры в баскетбол. Отбивание мяча от пола.	2
33 – 34	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ	2

	ворот с шага, двух шагов.	
35 – 36	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху.	2
37 – 38	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху, снизу.	2
39 – 40	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины, живота.	2
41 – 42	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно. Лазанье различными способами.	2
43 – 44	Вис на гимнастической стенке с частичной поддержкой.	2
45 – 46	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча.	2
47 – 48	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2
49 – 50	Элементы игры в волейбол. подача мяча.	2
51 – 52	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
53 – 54	Элементы игры в баскетбол. Броски мяча с отскоком от стены, об пол.	2
55 – 56	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча.	2
57 – 58	Коррекционные подвижные игры с элементами футбола.	2
59 – 60	Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
61 – 62	Прыжок в длину с места.	2
63 – 64	Метание малого мяча.	2
65 – 66	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
67 – 68	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2

8 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
3 – 4	Оббегание препятствий.	2
5 – 6	Бег с ускорением.	
7 – 8	Прыжок в длину с места.	2
9 – 10	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
11 – 12	Метание малого мяча в цель.	2
13 – 14	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2

15 – 16	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
17 – 18	ОРУ под музыкальное сопровождение.	2
19 – 20	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины, живота.	2
21 – 22	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно. Лазанье.	2
23 – 24	Переноска грузов, передача предметов.	2
25 – 26	Вис на гимнастической стенке.	2
27 – 28	Вис на канате.	2
29 – 30	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча различными способами.	2
31 – 32	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча в движении.	2
33 – 34	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху, снизу.	2
35 – 36	Элементы игры в волейбол. Подача снизу.	2
37 – 38	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
39 – 40	Элементы игры в баскетбол. Бросок в кольцо.	2
41 – 42	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу с разбега.	2
43 – 44	Элементы игры в футбол, ловля мяча.	2
45 – 46	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху.	2
47 – 48	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху, снизу.	2
49 – 50	Упражнения с мячом для большого тенниса.	2
51 – 52	Упражнения с мячом для большого тенниса. Ловля и передача мяча.	2
53 – 54	Элементы игры в настольный теннис. Упражнения с шариком.	2
55 – 56	Элементы игры в настольный теннис. Упражнения с шариком и ракеткой.	2
57 – 58	Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
59 – 60	Прыжок в длину с места.	2
61 – 62	Метание малого мяча.	2
63 – 64	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
65 – 66	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
67 – 68	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр.	2

9 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Оббегание препятствий. Дыхательная гимнастика.	2
3 – 4	Бег по ориентирам. Бег с ускорением.	2
5 – 6	Прыжок в длину с места.	2
7 – 8	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
9 – 10	Метание малого мяча.	2
11 – 12	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
13 – 14	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
15 – 16	Элементы игры в футбол. Удар по мячу ногой, ловля мяча.	2
17 – 18	ОРУ под музыкальное сопровождение.	2
19 – 20	Упражнения для развития гибкости позвоночного столба, мышц спины, живота.	2
21 – 22	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно. Лазанье.	2
23 – 24	Переноска грузов, передача предметов.	2
25 – 26	Вис на гимнастической стенке.	2
27 – 28	Вис на канате.	2
29 – 30	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча различными способами.	2
31 – 32	Элементы игры в пионербол. Ловля и передача мяча в движении.	2
33 – 34	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху, снизу.	2
35 – 36	Элементы игры в волейбол. Подача снизу.	2
37 – 38	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча через сетку.	2
39 – 40	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
41 – 42	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча различными способами.	2
43 – 44	Элементы игры в баскетбол. Бросок в кольцо.	2
45 – 46	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху.	2
47 – 48	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача, отбивание сверху, снизу.	2
49 – 50	Элементы игры в настольный теннис. Упражнения с шариком и ракеткой.	2

51 – 52	Элементы игры в настольный теннис.	2
53 – 54	Оббегание препятствий. Бег по ориентирам.	2
55 – 56	Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика.	2
57 – 58	Прыжок в длину с места.	2
59 – 60	Метание малого мяча.	2
61 – 62	Коррекционные подвижные игры для развития координационных способностей.	2
63 – 64	Коррекционные подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей.	2
65 – 66	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр с мячом для игры руками.	2
67 – 68	Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр с мячом для игры ногами.	2