

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное казенное учреждение "Управление образования  
администрации муниципального образования "город Саянск"**

**МОУ СОШ № 5**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**Князева А. С.**

**Приказ №116/5-26-251ах от  
«30» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**коррекционных курсов**

**«Двигательное развитие»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**по АООП с УО(ИН) –вариант 2**

**город Саянск 2024**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 МОУ «СОШ № 5»

### **Результаты освоения курса «Двигательное развитие»**

*Личностными результатами* изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.
  
- Развитие элементарных пространственных понятий.
- Знание частей тела человека.
- Знание элементарных видов движений.
- Умение выполнять исходные положения.
- Умение бросать, перекидывать, перекатывать мячи.
- Умение управлять дыханием

### **Достижение базовых учебных действий:**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

#### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

Виды организации коррекционной деятельности: игровая, познавательная, практическая работа

Формы организации коррекционной деятельности: основной формой обучения является занятие (индивидуальное, групповое, фронтальное), коррекционные игры

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» имеет практическую направленность и максимально индивидуализировано:

Формирование умения удерживать голову.

Ожидаемый результат: удержание головы: в положении лежа на спине, в положении лежа на животе, в положении на боку (правом, левом), в положении сидя.

Методические рекомендации: при обучении удержанию головы в положении сидя (цель обучения) рекомендуем выкладывать ребенка на спину или на живот на горизонтальную поверхность или на большой гимнастический мяч. В положении лежа на животе на горизонтальной плоскости для облегчения удержания головы под голову и плечи ребенка подкладывают валик или согнутые в локтевых суставах руки. При выполнении упражнения на большом гимнастическом мяче для облегчения удержания головы учитель раскачивает мяч вперед/назад. Для того чтобы ребенок приподнял и удерживал голову, учитель привлекает его внимание ярким по цвету, звучащим или светящимся (мигающим или меняющим цвет) предметом, собственным отражением в зеркале.

Формирование умения выполнять движения головой.

Ожидаемый результат: выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).

Методические рекомендации: ребенок выполняет наклоны и повороты головой в положении сидя или стоя, исходное положение головы прямо. Ребенок учится наклонять голову вправо/влево, вперед/назад. Для привлечения внимания ребенка учитель использует звучащую игрушку, например, резиновый мишка. Игрушка располагается таким образом, чтобы при наклоне головы она издала звук. Для того чтобы ребенок повернул голову, в качестве мотивации учитель использует привлекательный для него предмет. Если ребенок поворачивает туловище вместе с головой, то рекомендуем зафиксировать туловище (например, удерживать руками) перед выполнением упражнения. «Круговые» движения ребенок выполняет по образцу, заданному учителем, в медленном темпе.

Формирование умения выполнять движения руками.

Ожидаемый результат: выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения руками в положении стоя в процессе совместных с учителем действий. Учитель располагается за спиной ребенка, берет его за запястья и выполняет движения по максимальной амплитуде. Например, подняв руки ребенка вверх, удерживает их, затем возвращает в исходное положение. Обучение «круговым» движениям начинают с выполнения синхронных движений в одном направлении (вперед/назад, вправо/влево). После этого переходят к

выполнению разнонаправленных движений (руки одновременно движутся в разных направлениях).

Формирование умения выполнять движения пальцами рук.

Ожидаемый результат: выполнение движений пальцами рук: сгибать /разгибать фаланги пальцев, сгибать пальцы в кулак /разгибать.

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения пальцами в процессе совместных действий с учителем. Учитель захватывает кисть ребенка своей кистью и сгибает фаланги пальцев рук. Если ребенок испытывает трудности при разгибании пальцев, учитель помогает ему.

Формирование умения выполнять движения плечами.

Ожидаемый результат: выполнение движений плечами.

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения плечами в положении стоя по образцу и подражанию. Учитель встает перед ребенком и поднимает свои плечи. После этого он просит ребенка сделать так же. Если ребенок не выполняет движения по образцу или по подражанию, то учитель располагается за спиной ребенка, берет его за плечи и поднимает их вверх. Аналогично проводится работа по обучению выполнению движений вперед, назад, по кругу.

Формирование умения опираться на предплечья и кисти рук.

Ожидаемый результат: опора: на предплечья, на кисти рук.

Методические рекомендации: учитель кладет ребенка на живот таким образом, чтобы его руки были согнуты в локтях и разведены в стороны. Учитель берет ребенка за плечи и приподнимает его, в результате чего локти приводятся к туловищу и ребенок опирается на предплечья. Некоторое время учитель удерживает ребенка в этом положении, периодически отпуская его для того, чтобы он самостоятельно удерживал заданное положение тела. При дальнейшем подъеме ребенка его руки выпрямляются, и ребенок начинает опираться на кисти.

Формирование умения бросать мяч.

Ожидаемый результат: бросание мяча: двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).

Методические рекомендации: ребенок учится бросать мяч детский (среднего размера) сначала двумя руками, затем одной рукой. Рекомендуем начинать учить бросать мяч от груди. Ребенок выполняет действие вместе с учителем, который удерживает руки ребенка в своих руках и выполняет бросок.

Формирование умения отбивать мяч от пола.

Ожидаемый результат: отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой.

Методические рекомендации: ребенок учится отбивать сначала детский (среднего размера) мяч, затем баскетбольный мяч. Обучение ребенка осуществляется через совместные действия с учителем. Количество ударов мяча о пол постепенно увеличивается. Внимание ребенка обращается на то, что при отбивании мяча кисти рук должны быть напряжены, сила удара постоянна. Мяч должен отскакивать от пола на заданную высоту.

Формирование умения ловить мяч.

Ожидаемый результат: ловля мяча.

Методические рекомендации: рекомендуем начинать работу с ловли воздушного шарика, затем детского (среднего размера) мяча, потом волейбольного и баскетбольного мяча. Сначала ребенок учится ловить мяч на одном уровне.

Формирование умения изменять позу в положении лежа.

Ожидаемый результат: изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.

Методические рекомендации: ребенок, который самостоятельно не передвигается (повышенный мышечный тонус), учится выполнять повороты туловища в положении лежа. Для выполнения поворота со спины на живот, ребенку оказывается помощь: учитель

захватывает двумя руками голову ребенка и плавно поворачивает ее вокруг продольной оси туловища, стимулируя последовательное активное включение в поворот плечевого пояса, туловища, таза и ног. Учитель может оказывать помощь ребенку за счет тяги противоположной руки вбок по касательной. Для облегчения выполнения поворота используется наклонная плоскость. При выполнении поворота с живота на спину, в том случае, когда поворот осуществляется влево, учитель поднимает вперед вверх левую руку ребенка, при этом его правое плечо наклоняет в сторону поворота, стимулируя его дальнейшее активное включение в поворот. Важным условием для выполнения самостоятельного поворота является наклонная плоскость.

Формирование умения изменять позу в положении сидя.

Ожидаемый результат: изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять поворот туловища в положении сидя. Учитель дает образец выполнения поворота, например, в положении сидя на стуле: ноги стоят на полу, таз неподвижен (не наклоняется, не поворачивается), поворачиваются только плечи. При необходимости учитель фиксирует таз ребенка. Постепенно амплитуда движения увеличивается. Рекомендуем в течение нескольких секунд удерживать ребенка в максимальной точке поворота. При выполнении наклона таз и ноги остаются неподвижны. Учитель помогает выполнить это движение, придерживая ребенка за плечи. Все движения должны быть плавными, без рывков.

Формирование умения изменять позу в положении стоя.

Ожидаемый результат: изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

Методические рекомендации:

Ребенок учится выполнять повороты и наклоны туловища в положении стоя. Учитель дает образец выполнения движения. Если ребенок самостоятельно не выполняет поворот, учитель помогает ему, удерживая за плечи. Внимание ребенка обращается на то, что во время наклона в положении стоя ноги не должны отрываться от пола или сгибаться в коленях. Если ребенок не наклоняется вперед самостоятельно, то учитель помогает ему выполнить движение, одной рукой придерживая колени, другой рукой наклоняя туловище. Если ребенок не наклоняется самостоятельно в сторону, то учитель помогает ему выполнить движение, одной рукой придерживая таз ребенка, другой рукой, взяв его за плечо с противоположной стороны, наклоняет туловище.

Формирование умения вставать на четвереньки.

Ожидаемый результат: вставание на четвереньки.

Методические рекомендации: вставать на четвереньки учат ребенка, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата. Учитель кладет ребенка на живот, затем пассивно выпрямляет его руки вверх вдоль тела. У ребенка рефлексивно происходит подъем головы и сгибание ног – переход в положение на четвереньках. Если ребенок может сидеть на пятках, учитель вытягивает ребенка вверх за руки, надавливая при этом коленом на изгиб позвоночника. Для формирования умения стоять на четвереньках используются мячи, подвижную тележку и др.

Формирование умения ползать.

Ожидаемый результат: ползание: на животе, на четвереньках.

Методические рекомендации: ребенка учат ползать на животе следующим образом: сначала ребенок протягивает вперед согнутую в локте левую руку и приводит правую ногу к себе, сгибая в колене. Под правую стопу учитель устанавливает опору. Рефлексивно происходит отталкивание согнутой ноги от опоры с последующим продвижением ребенка вперед. Затем ребенок протягивает вперед согнутую в локте правую руку и приводит левую ногу к себе, сгибая в колене. Под левую стопу учитель устанавливает опору. Рефлексивно происходит отталкивание согнутой ноги от опоры с последующим продвижением ребенка вперед.

Для обучения ползанию на четвереньках рекомендуем использовать матерчатые носилочки (полотенце, простыня). Ребенок лежит на животе. Учитель подсовывает под грудь ребенка полотенце, выравнивает концы полотенца над спиной ребенка, приподнимает ребенка таким образом, чтобы он опирался на колени и выпрямленные руки. Приподняв ребенка, учитель раскачивает его вперед и назад, побуждая к движению. Затем он передвигает носилочки вперед, побуждая ребенка выполнять шаговые движения руками и ногами. Для того чтобы уменьшить нагрузку на руки и на ноги и облегчить ребенку выполнение шаговых движений, учитель наклоняет носилочки (вправо-влево). Для тренировки по отдельности шаговых движений рук и ног рекомендуем использовать доску на колесиках. Если ребенок выполняет шаговые движения ногами (на коленях), то кистями рук или предплечьями опирается на доску. Если выполняет движения руками, то стоит на коленях на доске.

Формирование умения сидеть.

Ожидаемый результат: сидение: сидение на полу с опорой, сидение на полу без опоры, посадка из положения «лежа на спине», сидение на стуле.

Методические рекомендации: сначала ребенка высаживают на пол спиной к опоре (стене, щиту и т.д.) с согнутыми или вытянутыми вперед ногами. Опираясь руками о пол и удерживая голову в приподнятом положении, ребенок учится сохранять равновесие. Затем ребенок учится сидеть на полу без опоры. Учитель сажает ребенка (удобная для сидения поза) и помогает ему сохранять равновесие, удерживая за руки. Ребенок учится садиться из положения «лежа на спине» через поворот туловища и опору на предплечья. Учитель фиксирует бедра ребенка, берет его за руку, поворачивает на бок и тянет по направлению к себе. Начинать учить ребенка сидеть на стуле рекомендуем с использования стульев с подлокотниками, при необходимости фиксаторами.

Формирование умения вставать на колени из положения «сидя на пятках».

Ожидаемый результат: вставание на колени из положения «сидя на пятках».

Методические рекомендации: ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата учат вставать на колени из положения «сидя на пятках». Учитель, отводя прямые руки ребенка назад — вверх ставит его на колени. Когда ребенок самостоятельно встает на колени из любого положения, то он опирается руками об опору (стена, стол и др.).

Формирование умения стоять на коленях.

Ожидаемый результат: стояние на коленях.

Методические рекомендации: для тренировки удержания равновесия рекомендуем предлагать ребенку задания, например, сбивать теннисным мячом кегли. Также проводятся упражнения на сохранение равновесия на движущейся поверхности. Например, ребенок стоит на коленях на туристическом коврике, который учитель двигает по полу.

Формирование умения ходить на коленях.

Ожидаемый результат: ходьба на коленях.

Методические рекомендации: обучение ходьбе на коленях начинается с того, что учитель использует «поводок» («вожжи», кусок ткани и т.п.) для поддержки ребенка под грудью и под мышками. Учитель приподнимает ребенка вверх, наклоняет в сторону, создавая опору на одно колено и освобождая другое для выполнения шагового движения; небольшой наклон вперед побуждает ребенка сделать шаг. Самостоятельно передвигаться ребенок учится с опорой на предметы, например, тележку на колесах, мяч, который ребенок перекатывает и т.д.

Формирование умения вставать из положения «стоя на коленях».

Ожидаемый результат: вставание из положения «стоя на коленях».

Методические рекомендации: ребенка с двигательными нарушениями учат вставать из положения «стоя на коленях», опираясь на окружающие предметы мебели, стену и т.п. Если ребенок самостоятельно не встает, то учитель помогает ему: поддерживает ребенка под мышки, помогает перенести вес тела на одну ногу. Ребенок, поставив другую ногу на

стопу, встает, опираясь на нее. Вставать со стула ребенок учится, опираясь одной или двумя руками о стол, стену и т.д.

Формирование умения стоять.

Формирование умения выполнять движения ногами.

Ожидаемый результат: выполнение движений ногами: подъем ноги вверх; отведение ноги в сторону; отведение ноги назад.

Методические рекомендации: ребенок стоит, держась за опору, и выполняет движения ногами. Сначала он учится двигать ногу вперед, назад, в сторону, не отрывая ее от пола. После этого ребенок учится поднимать прямую ногу в разных направлениях. При необходимости учитель одной рукой захватывает ногу ребенка в области пятки, другой рукой придерживает колено ребенка, чтобы оно не сгибалось. Поднимать согнутую в колене ногу ребенок учится до ориентира, заданного учителем. Когда ребенок учится отводить ногу назад, учитель придерживает ее за голеностопный сустав.

Формирование умения ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице.

Ожидаемый результат: 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).

Методические рекомендации: ребенок с нарушениями опорно-двигательного аппарата учится выполнять шаговые движения по ровной горизонтальной поверхности в ходунках. Ходунки должны соответствовать росту ребенка, иметь достаточное количество фиксирующих приспособлений. Учитель сопровождает ребенка, поддерживая ходунки сзади, при необходимости подталкивая их вперед, поворачивая в стороны, и придерживает ходунки. При ходьбе по ровной горизонтальной поверхности в качестве опоры рекомендуем использовать брусья, расположенные с обеих сторон на уровне талии, тележку на колесах, которую ребенок катит перед собой, трость. После этого ребенок учится ходить по наклонной поверхности: сначала подниматься, а потом спускаться (пандус, пригорок). Сначала ребенок учится подниматься по лестнице приставным шагом, располагаясь лицом к перилам и держась за них двумя руками. Если ребенок не ставит ногу на ступеньку, то учитель помогает ему это сделать. Затем ребенок учится спускаться по лестнице в том же положении. Учитель держит его за талию и направляет. Потом ребенок учится подниматься и спускаться по лестнице, стоя боком к перилам и держась одной или двумя руками за перила. Учитель держит ребенка под руку и задает темп ходьбы.

Формирование умения ходить на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

Ожидаемый результат: ходьба:

на носках;

на пятках;

высоко поднимая бедро;

захлестывая голень;

приставным шагом;

широким шагом;

в полуприседе;

в приседе.

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения, ориентируясь на образец, заданный учителем.

Формирование умения бегать, высоко поднимая бедро, захлестывая голень назад, приставным шагом.

Ожидаемый результат: бег:

с высоким подниманием бедра;

с захлестыванием голени;

приставным шагом.

Методические рекомендации: сначала ребенок учится бегать по ровной поверхности, ориентируясь на образец, заданный учителем. Учитель берет ребенка за руку и бежит вместе с ним. Рекомендуем чередовать ходьбу с бегом. При этом учитель называет выполняемое действие: «бежим», «идем». Другие виды бега ребенок учится выполнять также, ориентируясь на образец, заданный учителем. Бег приставным шагом ребенок выполняет, передвигаясь правым или левым боком вперед (это бег галопом).

Формирование умения прыгать на двух ногах.

Ожидаемый результат: прыжки на двух ногах: на месте; с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).

Методические рекомендации: обучение прыжкам начинают с выполнения упражнений на батуте, при этом учитель находится напротив ребенка и держит его за руки. Если упражнение выполняется на большом батуте, то учитель прыгает вместе с ребенком. После этого ребенок учится прыгать на полу. После того как ребенок научился прыгать на месте, он выполняет прыжки с продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево). На начальном этапе на пол кладут ориентир (лента, брусок, скакалка, нарисованная линия и т.д.). Внимание ребенка обращается на перепрыгивание через ленту, брусок и др.

Формирование умения прыгать на одной ноге.

Ожидаемый результат: прыжки на одной ноге.

Методические рекомендации: сначала ребенок учится прыгать на одном месте, затем с продвижением вперед и т.д. На начальном этапе обучения для сохранения равновесия рекомендуем использовать опору (поручни, стена и др.).

Формирование умения ударять по мячу ногой.

Ожидаемый результат: удары по мячу ногой: с места, с нескольких шагов, с разбега.

Методические рекомендации: сначала ребенок учится ударять по мячу с места с небольшим замахом. Учитель берет ногу ребенка, отводит назад и ударяет ею по мячу. После этого ребенок учится ударять по мячу, пройдя несколько шагов. Учитель ставит ориентир, определяющий расстояние до мяча. Постепенно это расстояние увеличивается, и ребенок учится ударять по мячу с разбега.

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
4	Закаливание.	1
5	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты.	1
6	Упражнения на развитие ловкости.	1
7	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы	1
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости.	1
9	Игра по выбору.	1
10	Строевые упражнения.	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	1
12	Упражнения на развитие ловкости	1
13	Упражнения на развитие силы.	1
14	Игра.	1
15	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1



16	Упражнения на развитие выносливости.	1
17	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
18	Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1
19	Упражнения на развитие выносливости.	1
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Личная гигиена.	1
21	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
22	Упражнения на развитие быстроты.	1
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений	1
24	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты	1
25	Упражнения на развитие выносливости.	1
26	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.	1
27	Упражнения прикладной гимнастики. Игра по выбору.	1
28	Гимнастика (общефизической направленности). Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1
29	Гимнастика (общефизической направленности).	1
30	Гимнастика (общефизической направленности).	1
31	Гимнастика (прикладной направленности). Игра по выбору.	1
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	1
33	Упражнения локального воздействия: упражнения на тренажёрах.	1
34	Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1

### 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Упражнения на развитие ловкости.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
4	Закаливание. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
5	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты.	1
6	Упражнения на развитие ловкости. Игры с метанием мяча.	1
7	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы.	1
8	Возможные травмы и их предупреждения.	1
9	Упражнения на развитие выносливости.	1
10	Строевые упражнения.	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	1
12	Упражнения на развитие ловкости.	1
13	Упражнения на развитие силы.	1
14	Игра.	1
15	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
16	Упражнения на развитие выносливости	1
17	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1

	Контрольные упражнения.	
18	Развитие координационных движений.	1
19	Развитие координационных движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Личная гигиена.	1
21	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
22	Упражнения на развитие быстроты.	1
23	Развитие силовых способностей.	1
24	Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей.	1
25	Упражнения на развитие выносливости.	1
26	Развитие координационных способностей	1
27	Упражнения прикладной гимнастики. Игра по выбору.	1
28	Гимнастика. Контроль ЧСС.	1
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сп.Игра	1
30	Гимнастика (общефизической направленности).	1
31	Гимнастика (прикладной направленности. Комплекс упражнений на растяжение. Игра по выбору.	1
32	Развитие координационных движений.	1
33	Упражнения локального воздействия.	1
34	Комплекс силовых упражнений. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1

### 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой.	1
3.	Стартовый контроль.	1
4.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
5.	Цель возрождение «ГТО».	1
6.	Развитие координационных движений.	2
7.	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты.	1
8.	Упражнения для развития гибкости.	1
9.	Игра.	1
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	1
11.	Строевые упражнения.	1
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для развития гибкости.	1
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
14.	Развитие координационных движений.	1
15.	Развитие координационных движений. Упражнения на развитие выносливости.	2
16.	Упражнения на развитие ловкости.	1
17.	Упражнения на развитие силы.	1
18.	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты.	1
19.	Упражнения на развитие ловкости. Игры с метанием мяча.	3
20.	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы.	1

21.	Упражнения для развития гибкости.	2
22.	Гимнастика (общефизической направленности).	1
23.	Гимнастика (прикладной направленности). Комплекс упражнений на растяжение. Игра по выбору.	2
24.	Развитие координационных движений.	3
25.	Упражнения локального воздействия.	1
26.	Комплекс силовых упражнений. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1

### 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Упражнения на развитие ловкости.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие силы.	1
4	Развитие координационных способностей.	1
5	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты.	1
6	Упражнения на развитие ловкости.	1
7	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы.	1
8	Развитие координационных способностей: П/ игры по выбору.	1
9	Упражнения локального воздействия.	1
10	Упражнения для развития гибкости.	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	1
12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений.	1
13	Упражнения на развитие силы.	1
14	Игра.	1
15	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
16	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения.	1
17	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
18	Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий.	1
19	Развитие координационных движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Личная гигиена.	1
21	Упражнения на развитие силы и выносливости	1
22	Упражнения на развитие быстроты.	1
23	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений. Сп./игра по выбору.	1
24	Упражнения на развитие силы.	1
25	Упражнения на развитие выносливости.	1
26	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения.	1
27	Упражнения прикладной гимнастики.	1
28	Гимнастика (общефизической направленности). Контроль ЧСС.	1
29	Гимнастика (общефизической направленности).	1
30	Гимнастика (общефизической направленности).	1
31	Гимнастика (прикладной направленности). Игра по выбору.	1

32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	1
33	Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов.	1
34	Комплекс силовых упражнений. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1

### 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Упражнения на развитие ловкости.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие силы.	1
4	Закаливание. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
5	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты.	1
6	Упражнения на развитие ловкости.	1
7	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы.	1
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости.	1
9	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	1
12	Упражнения на развитие ловкости.	1
13	Упражнения на развитие силы.	1
14	Элементы функционального многоборья. Игра.	1
15	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
16	Игра по выбору	1
17	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
18	Развитие координационных движений.	1
19	Развитие координационных движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Личная гигиена.	1
21	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
22	Упражнения на развитие быстроты.	1
23	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений. Сп./игра по выбору.	1
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
25	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.	1
26	Контрольные упражнения.	1
27	Упражнения прикладной гимнастики. Игра по выбору.	1
28	Гимнастика (общефизической направленности). Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сп.Игра	1
30	Гимнастика (общефизической направленности).	1
31	Гимнастика (прикладной направленности). Игра по выбору.	1

32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	1
33	Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов.	1
34	Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1