

МКУ УО  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Основная школа «Коррекция и развитие»  
(МКОУ ОШ «Коррекция и развитие»)

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
(протокол от 31.08.2023г. №1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МКОУ ОШ  
«Коррекция и развитие»  
от 01.09.2023 г. № 155

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Движение к здоровью»**

5-8 классы (вариант 1)

Автор-составитель:  
Плеханова Екатерина  
Михайловна, учитель

ОДОБРЕНО  
на заседании методического  
объединения  
(протокол от 30.08.2023 г. №1)

Междуреченск, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа 5-8 классов по курсу внеурочной деятельности «Движение к здоровью» (вариант 1) составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП МКОУ ОШ «Коррекция и развитие», программы формирования БУД с учётом Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Актуальность.**

Приобщение детей с интеллектуальными нарушениями к проблеме сохранения своего здоровья является важнейшей задачей современного коррекционного образования. Школа сегодня является тем местом, где возможно и нужно формировать основы здорового образа жизни. В ФГОС уделяется огромное внимание данному вопросу.

Внеурочная деятельность предоставляет большие возможности для формирования основ здорового образа жизни детей и подростка. В неформальной обстановке, в ситуации отсутствия отметок и обязательных нормативов создаются благоприятные условия для занятий физической культурой, формирования мотивации к освоению норм и правил здорового образа жизни.

Двигательная активность – естественный спутник жизни детей и подростков, источник радостных эмоций, обладающий огромной воспитательной силой. Двигательную активность возможно рассматривать еще и как огромным ресурс для оздоровления детей, формирования у них основ здорового образа жизни. Правильно организованная двигательная активность оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Двигательная активность для детей с умственной отсталостью является и возможностью для интеллектуального развития и успешной социализации. Таким образом, двигательная активность имеют большое как оздоровительное, так воспитательное значение для детей и подростков с интеллектуальными нарушениями.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование у школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья при помощи физических упражнений, содействие их физическому, интеллектуальному и социальному развитию через реализацию полноценной двигательной активности.

### **Задачи:**

1. Познакомить с особенностями двигательной активности как средства здорового образа жизни.
2. Формировать позитивное отношение к двигательной активности как возможности сохранения и укрепления здоровья, развития потенциала.
3. Организовать деятельность обучающихся по вовлечению их в интересную двигательную активность в процессе занятий.
4. Воспитывать смелость, находчивость, настойчивость, организованность как качества личности подростка.

### **Общая характеристика курса**

Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Особое внимание в программе уделено мотивации обучающихся к сохранению и приумножению своего здоровья через физические упражнения и двигательную активность.

### **Место курса в учебном плане**

Согласно учебному плану МКОУ ОШ «Коррекция и развитие» занятия проводятся в 5-8 классах 1 раз в неделю – 34 часа в год. Возможно объединение несколько занятий в один модуль с целью проведения мероприятий (занятий-развлечений).

### **Личностные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные результаты** включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, а именно:

#### **в 5 классе:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **в 6 классе:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### **в 7 классе:**

- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- соблюдение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

#### **в 8 классе:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

#### **В итоге освоения курса планируется достигнуть следующие результаты:**

##### **5 класс:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- представления о двигательных действиях;

##### **6 класс:**

- взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения упражнений;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### **7 класс:**

- применять правила техники безопасности и профилактики травматизма;
- наблюдать за динамикой своего развития и роста своих основных физических качеств и функциональных возможностей.

##### **8 класс:**

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.

#### **Основные результаты реализации курса имеют три уровня:**

- первый: приобретение обучающимися знаний;
- второй: формирование позитивного отношения;
- третий: активная деятельность (таблица 1).

### Основные результаты освоения курса

Уровень планируемых результатов	Содержание планируемых результатов	Оценка планируемых результатов
Результаты первого уровня	Приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни	Беседа, анкетирование.
Результаты второго уровня	Позитивное отношение к здоровому образу жизни (личностные результаты)	Активность посещения занятий.
	Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других людей (личностные результаты).	Методика «Социометрия»
Результаты третьего уровня	Умение выполнять правильно упражнения. Добиваться успеха в процессе обучения.	Наблюдение. Уровень правильности выполнения движений.
	Активное участие в спортивных праздниках, днях здоровья (личностные результаты).	Мониторинг участия обучающихся в спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях. Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся.

### Содержание курса

Основным содержанием курса является организация двигательной активности школьников. В процессе этой деятельности у школьников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, развиваются универсальные учебные действия, что способствует формированию навыков здорового образа жизни. Важнейшим требованием проведения занятий по курсу внеурочной деятельности «Движение к здоровью» является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программу курса внеурочной деятельности «Движение к здоровью» включено знакомство с различными упражнениями. Данный курс включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию.

Программа курса включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – выполнение различных упражнений развивающего характера с использованием различного спортивного инвентаря, а также спортивных тренажеров. Особенностью курса является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных движений. Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения курса пополняются представления о движениях, их видах и особенностях, правилах техники безопасности.

Основными формами реализации курса «Движение к здоровью» являются: занятие, занятие-тренировка и занятие-развлечение (таблица 2).

### Формы реализации курса

Форма	Описание
<b>Занятие</b>	Занятие проводится с целью формирования необходимых знаний и умений. Каждое занятие имеет теоретическую и практическую часть. Наряду со знаниями, касающихся техники и правил выполнения упражнений, уделяется внимание сведениям о здоровом образе жизни, влиянии на здоровье различных движений. Важно, что информация запомнилась обучающимся, нашла эмоциональный отклик. В процессе теоретической части активизация детей происходит и за счет вовлечение детей в беседу, в практической части – за счет практическое освоение спортивных умений и навыков.
<b>Занятие-тренировка</b>	В процессе тренировки умения, полученные в процессе занятий, переводятся в навыки. Важно сделать тренировки интересными для школьника, поэтому используются различные игровые приемы, элементы соревнований, эстафет. Широко используется работа в группах, парах. Важно анализировать степень правильности выполнения, своевременно корректировать ошибки.
<b>Занятие-развлечение</b>	Это организация насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Как правило, занятие-развлечение проводится на свежем воздухе. Они отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. На этих занятиях дети приобретают опыт активного отдыха.

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
1.	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Основы знаний о личной гигиене.	1	Повторяют основные правила ТБ. Повторяют правила личной гигиены.
2.	Представления о правильной осанке.	1	Повторяют какие бывают нарушения осанки. Самостоятельно называют причины неправильной осанки и способы исправления осанки.
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	15	Выполняют упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения с гимнастической палкой, мешочками с песком. Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и пресса.
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	7	Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия. Выполняют ходьбу на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Выполняют ходьбу по тропе здоровья. Выполняют упражнения с массажными мячами, листом бумаги, веревочкой, другими предметами.

5.	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).	10	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.
----	--	----	--

### 6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
1.	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Основы знаний о личной гигиене.	1	Повторяют основные правила ТБ. Повторяют правила личной гигиены.
2.	Что такое правильная осанка.	1	Повторяют какие бывают нарушения осанки. Самостоятельно называют причины неправильной осанки и способы исправления осанки. Решают тематический кроссворд.
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	10	Выполняют упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения с гимнастической палкой, мешочками с песком. Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и пресса.
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5	Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия. Выполняют ходьбу на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Выполняют ходьбу по тропе здоровья. Выполняют упражнения с массажными мячами, листом бумаги, веревочкой, другими предметами.
5.	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепикованные».	10	Выполняют правила игры. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
6.	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука».	7	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.

### 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
1.	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Составляющие здорового образа жизни..	1	Повторяют основные правила ТБ. Повторяют правила здорового образа жизни, положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека. Решают тематический кроссворд.
2.	Двигательная активность, как составляющая ЗОЖ.	1	Изучают что такое двигательная активность. Виды двигательной активности. Самостоятельно называют негативные факторы нехватки движения в жизни человека.
3.	Комплекс общеразвивающих	15	Выполняют упражнения, направленные на формирование правильной осанки, развитие

	упражнений.		подвижности суставов. Выполняют упражнения для укрепления мышц шеи, спины, пресса и всего туловища.
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5	Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия. Выполняют ходьбу на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Выполняют ходьбу по тропе здоровья. Выполняют упражнения с массажными мячами, листом бумаги, веревочкой, другими предметами.
5.	Упражнения на тренажёрах.	10	Выполняют упражнения на тренажерах. Бег на беговой дорожке в различных темпах. Езда на велотренажере с различной нагрузкой. Ходьба на эллипсоиде с различной нагрузкой.
6.	Игры на свежем воздухе.	2	Выполняют правила игры. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.

## 8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
1.	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Составляющие здорового образа жизни.	1	Повторяют основные правила ТБ. Повторяют правила здорового образа жизни, положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека.
2.	Двигательная активность, как укрепить свое здоровье.	1	Рассуждают на тему: «Что такое двигательная активность?». Называют виды двигательной активности. Самостоятельно называют способы укрепления здоровья.
3.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	10	Выполняют упражнения, направленные на формирование правильной осанки, развитие подвижности суставов. Выполняют упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины, пресса и всего туловища.
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	5	Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия. Выполняют ходьбу на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Выполняют ходьбу по тропе здоровья. Выполняют упражнения с массажными мячами, листом бумаги, веревочкой, другими предметами.
5.	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.	10	Занимаются на тренажерах. Выполняют упражнения на укрепление рук, плеч и спины с использованием гантелей. Выполняют приседания различными способами. Выполняют упражнение планка.
6.	Комплекс упражнений для флэшмоба.	7	Выполняют аэробные упражнения. Изучают последовательности движений, выполняют их в виде танца под музыку. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.

**Учебно-методическое материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Приме чания</b>
<b>Программы</b>	
Программы специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой.	
<b>Дидактические материалы</b>	
Кроссворды, раскраски.	
<b>Методические пособия для учителя</b>	
1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с. 2. Надежда Недовесова: Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Под. Ред. Н.Б. Контратовской, – Спб.: Детство пресс, - 96 с. 3. Ирина Красикова: Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – Спб.: Корона-принт, -176 с.	
<b>Интернет-ресурсы</b>	
1. Что такое правильная осанка? [Электронный ресурс] <a href="http://www.rpnkirov.ru/news/detail.php?ID=6104">http://www.rpnkirov.ru/news/detail.php?ID=6104</a> . 2. Правильная осанка – здоровый позвоночник. [Электронный ресурс]: <a href="http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=1044">http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=1044</a> 3. На что влияет осанка человека? [Электронный ресурс]: <a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/1335/">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/1335/</a> 4. Плоскостопие у детей: понятие и характеристика заболевания, лечебные мероприятия и правильный выбор обуви [Электронный ресурс]: <a href="https://rd2mgn74.ru/beremennost/ploskostopie-u-detej-ponyatie-i-harakteristika-zabolevaniya-lechebnye-meropriyatiya-i-pravilnyj-vybor-obuvi.html">https://rd2mgn74.ru/beremennost/ploskostopie-u-detej-ponyatie-i-harakteristika-zabolevaniya-lechebnye-meropriyatiya-i-pravilnyj-vybor-obuvi.html</a>	
<b>Спортивный инвентарь</b>	
Гимнастические палки, массажные мячи, канаты, мешочки с песком, скакалки, мячи, коврики, полусферы, комплекс «Тропа здоровья», балансиры, массажный коврик для стоп, тренажёры-сетка для рук, мяч с утяжелением, физио-мячи, двойные массажные мячи, мяч-челнок Джамбо, скамья для пресса.	



**Календарно-тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Движение к здоровью»  
5 класс**

№	Дата	Тема урока
1.	4.09.2023	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Основы знаний о личной гигиене.
2.	11.09.2023	Представления о правильной осанке.
3.	18.09.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
4.	25.09.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
5.	2.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
6.	9.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
7.	16.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
8.	23.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
9.	13.11.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
10.	20.11.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
11.	27.11.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
12.	4.12.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
13.	11.12.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
14.	18.12.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
15.	25.12.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
16.	15.01.2024	Упражнения для формирования правильной осанки.
17.	22.01.2024	Упражнения для формирования правильной осанки.
18.	22.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
19.	29.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
20.	5.02.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
21.	12.02.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
22.	19.02.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
23.	26.02.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
24.	4.03.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
25.	11.03.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
26.	18.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
27.	8.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
28.	15.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
29.	22.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
30.	27.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
31.	6.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
32.	13.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
33.	20.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
34.	27.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).

## 6 класс

№	Дата	Тема урока
1.	4.09.2023	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Основы знаний о личной гигиене.
2.	11.09.2023	Что такое правильная осанка.
3.	18.03.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
4.	25.09.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
5.	2.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
6.	9.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
7.	16.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
8.	23.10.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
9.	13.11.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
10.	20.11.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
11.	27.11.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
12.	4.12.2023	Упражнения для формирования правильной осанки.
13.	11.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
14.	18.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
15.	25.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
16.	15.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
17.	22.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
18.	22.01.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
19.	29.01.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
20.	5.02.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
21.	12.02.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
22.	19.02.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
23.	26.02.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
24.	4.03.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
25.	11.03.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
26.	18.03.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
27.	8.04.2024	Подвижные игры «Зайцы и охотник», «Горелки с платочком», «Цепи-кованные».
28.	15.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
29.	22.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
30.	27.04.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
31.	6.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
32.	13.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука»,

		«Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
33.	20.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).
34.	27.05.2024	Подвижные игры: «Удочка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Поймай комара», «Змейка» (проведи мяч).

### 7 класс

№	Дата	Тема урока
1.	6.09.2023	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Составляющие здорового образа жизни.
2.	13.09.2023	Двигательная активность, как составляющая ЗОЖ.
3.	20.09.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
4.	27.09.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
5.	4.10.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
6.	11.10.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
7.	18.10.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
8.	25.10.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
9.	8.11.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
10.	15.11.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
11.	22.11.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
12.	29.11.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
13.	6.12.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
14.	13.12.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
15.	20.12.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
16.	27.12.2023	Комплекс общеразвивающих упражнений
17.	10.01.2024	Комплекс общеразвивающих упражнений
18.	17.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
19.	24.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
20.	31.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
21.	7.02.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
22.	14.02.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
23.	21.02.2024	Упражнения на тренажёрах.
24.	28.02.2024	Упражнения на тренажёрах.
25.	6.03.2024	Упражнения на тренажёрах.
26.	13.03.2024	Упражнения на тренажёрах.
27.	20.03.2024	Упражнения на тренажёрах.
28.	3.04.2024	Упражнения на тренажёрах.
29.	10.04.2024	Упражнения на тренажёрах.
30.	17.04.2024	Упражнения на тренажёрах.
31.	24.04.2024	Упражнения на тренажёрах.
32.	8.05.2024	Упражнения на тренажёрах.
33.	15.05.2024	Игры на свежем воздухе.
34.	23.05.2024	Игры на свежем воздухе.

### 8 класс

№	Дата	Тема урока
1.	6.09.2023	Техника безопасности в спортивном зале и на занятиях физкультурой. Составляющие здорового образа жизни..

2.	13.09.2023	Двигательная активность, как укрепить свое здоровье.
3.	20.09.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
4.	27.09.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
5.	4.10.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
6.	11.10.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
7.	18.10.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
8.	25.10.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
9.	8.11.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
10.	15.11.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
11.	22.11.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
12.	29.11.2023	Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.
13.	6.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
14.	13.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
15.	20.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
16.	27.12.2023	Упражнения для профилактики плоскостопия.
17.	10.01.2024	Упражнения для профилактики плоскостопия.
18.	17.01.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
19.	24.01.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
20.	31.01.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
21.	7.02.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
22.	14.02.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
23.	21.02.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
24.	28.02.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
25.	6.03.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
26.	13.03.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
27.	20.03.2024	Комплекс упражнений с элементами круговой тренировки.
28.	3.04.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.
29.	10.04.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.
30.	17.04.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.
31.	24.04.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.
32.	8.05.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.
33.	15.05.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.
34.	23.05.2024	Комплекс упражнений для флэшмоба.