Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ 65 от 26.08.2022г.\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Физкультура»**

**5-6 класс**

**(АООП, вариант 2)**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Круглова И.В.)

«23\_» августа\_ 2022г.

Составитель:

Гридчин А.А.

Учитель высшей категории

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре составлена с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Материал программы даёт возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

В данных классах обучаются дети, имеющие самые разнообразные нарушения развития: со стороны дыхательной системы, физического развития и моторики. Есть дети с параличом, остаточными явлениями ДЦП. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у этих детей двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Одной из особенностей детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения.

Словесная инструкция, даже в сочетании с показом, бывает не достаточной для усвоения упражнения. Требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Уроки планируются в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованиям различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Предлагаемая программа построена на основе учебной программы:

Н.А.Новосёлова, А.А.Шлыкова. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, 1 – 10 классы).- Екатеринбур: Центр «Учебная книга». 2004.,136с.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, дыхательные упражнения, прикладные упражнения, построения, перестроения, ритмические упражнения, прыжки, ходьба, бег, лазанье и перелезание, равновесие, игры.

Программа предусматривает решение следующих задач:

* обучение детей подготовке к уроку физкультуры;
* обучение правильному построению и знанию своего места в строю;
* обучение правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
* обучение ориентированию в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, стены, пол, углы);
* обучение простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
* обучение навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
* обучение выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
* обучение ходьбе и бегу в строю, в колонне, по одному;
* привитие навыков координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
* обучение мягкому приземлению в прыжках;
* обучение прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
* обучение правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
* обучение метанию, броскам и ловле мяча;
* обучение ходьбе в заданном ритме под хлопки, счёт и музыку;
* обучение выполнению простейших упражнений в определённом ритме;
* обучение сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
* обучение преодолению простейших препятствий;
* обучение переноске различных грузов;
* обучение целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

На уроках физкультуры решаются следующие коррекционные задачи:

* развитие воображения, образного мышления, пространственных представлений;
* развитие пространственной дифференциации и точности движений;
* формирование навыка правильного дыхания;
* развитие слухоречевого восприятия, навыка точного выполнения словесной инструкции;
* развитие координации движений.

***Оценка устных ответов учащихся с тяжёлой и умеренной умственной отсталостью:***

Отметка «5» ставится ученику, если он дает правильные ответы на вопросы, используя речь или жесты; может подтвердить правильность ответа предметно-практическими действиями;

Отметка «4» ставится ученику, если при ответе на вопрос он нуждается в опоре на конкретные образы; нуждается в дополнительных вопросах учителя; все недочеты ученик исправляет при помощи учителя.

Отметка «3» ставится ученику, если он не соотносит названия спортивных снарядов с реальными предметами, на вопросы может ответить только с помощью учителя.

***При оценивании выполнения физических упражнений детьми с тяжёлой и умеренной умственной отсталостью:***

Отметка «5» ставится, если ученик после показа и словесной инструкции пытается выполнить упражнение.

Отметка «4» ставится, если ученик после показа и словесной инструкции, с помощью учителя выполняет элементы данного упражнения

Отметка «3» ставится, если ученик слушает объяснение учителя, смотрит, как выполняется упражнение и с максимальной помощью учителя пытается выполнить один из элементов упражнения.

Оценки «2» и «1» не ставятся.

**Литература, используемая педагогом**

1.Н.А.Новосёлова, А.А.Шлыкова. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, 1 – 10 классы).- Екатеринбур: Центр «Учебная книга». 2004., 136с.

2.Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы /под редакцией И.М.Бгажноковой**.** – М. Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2007.-181с- (Коррекционная педагогика).

3.Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлыми и множественными нарушениями развития /под редакцией И.М.Бгажноковой**.** – М. Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2007.-239с- (Коррекционная педагогика).

4.Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов дефектол.ф-тов пед. ин.-тов /под ред. В.В.Воронковой – М.: Школа-Пресс. 1994.-416с.

5.Обучение учащихся 1 – 4 классов вспомогательной школы: (Изобразит искусство, физ. культура, ручной труд, пение и музыка). Пособие для учителей/ Под ред. В.Г.Петровой. – М.: Просвещение, 1983.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Адаптивная физкультура, 5 класс (для детей с УиТУО)** | | |
| 1. | ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*** Дыхательные упражнения по подражанию. | 1 |
| 2. | Дыхательные упражнения по подражанию. | 1 |
| 3 | Дыхательные упражнения под хлопки. | 1 |
| 4. | Дыхательные упражнения под хлопки. | 1 |
| 5 | Дыхательные упражнения под счёт. | 1 |
| 6. | Дыхательные упражнения под счёт. | 1 |
| 7. | Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 8 | Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 9 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 10. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 11. | Ритмические упражнения. Согласование ходьбы с хлопками. | 1 |
| 12 | Ритмические упражнения. Согласование ходьбы с хлопками. | 1 |
| 13 | Прикладные упражнения. Построения, перестроения. Повороты по ориентирам. | 1 |
| 14. | Прикладные упражнения. Построения, перестроения. Повороты по ориентирам. | 1 |
| 15 | Выполнение команд по словесной инструкции. | 1 |
| 16. | Выполнение команд по словесной инструкции. | 1 |
| 17 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение и закрепление игр «Маленький зайчик». | 1 |
| 18 |  | 1 |
| 19. | Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение и закрепление игр «Маленький зайчик». | 1 |
| 20. |  | 1 |
| **2 триместр - 23ч.** | | |
| **1** | Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение и закрепление игр «Маленький зайчик». | 1 |
| **2** | Общеразвивающие и корригирующие упражнения Дыхательные упражнения. | 1 |
| 3 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 4 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 5 | Ритмические упражнения. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. | 1 |
| 6 | Ритмические упражнения. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. | 1 |
| 7 | Прикладные упражнения. Построения, перестроения. |  |
| 8 | Прикладные упражнения. Построения, перестроения. | 1 |
| 9 | Бег с различной скоростью. Игра «Совушка». | 1 |
| 10 | Бег с различной скоростью. Игра «Совушка». | 1 |
| 11 | Прыжки. Перепрыгвание через линию. Игра «Что пропало». | 1 |
| 12 | Прыжки. Перепрыгвание через линию. Игра «Что пропало». | 1 |
| 13 | Прыжки с места толчком двух ног (с пола на мат). | 1 |
| 14 | Прыжки с места толчком двух ног (с пола на мат). | 1 |
| 15 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Игра «Попрыгунчики – воробышки». | 1 |
| 16 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Игра «Попрыгунчики – воробышки». | 1 |
| 17 | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 18 | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 20 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 21 | Ритмические упражнения. | 1 |
| 22 | Ритмические упражнения. | 1 |
| 23 | Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» | 2 |
| 24 | Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» | 2 |
| 25. | Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» | 2 |
| **3 триместр - 21ч.** | | |
| 1. | Прыжки в глубину с мягким приземлением. | 1 |
| 2 | Прыжки в глубину с мягким приземлением. | 1 |
| 3 | Выполнние основных движений руками, ногами, туловище с удержанием мяча. | 1 |
| 4 | Выполнние основных движений руками, ногами, туловище с удержанием мяча. | 1 |
| 5. | Броски малого мяча в стену. Игра. | 1 |
| 6. | Броски малого мяча в стену. Игра. | 1 |
| 7 |  |  |
| 8. | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 9. | Переползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краёв скамейки. | 1 |
| 10 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 11 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 12. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 13. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 14 | Ритмические упражнения. | 1 |
| 15. | Ритмические упражнения. | 1 |
| 16 | Сбивание большим мячом предметов (кубики, кегли). Игра. | 1 |
| 17. | Сбивание большим мячом предметов (кубики, кегли). Игра. | 1 |
| 18 | Передача большого мяча в колонне над головой. Игра. | 1 |
| 19. | Передача большого мяча в колонне над головой. Игра. | 1 |
| 20. | Передача предметов, переноска грузов.Игра. | 1 |
| 21 | Передача предметов, переноска грузов.Игра. | 1 |
| 22 | Подлезание под препятствие высотой 40-50см на животе и перелезание через препятствие высотой до 80см на животе. Игра. | 1 |
| 23. | Подлезание под препятствие высотой 40-50см на животе и перелезание через препятствие высотой до 80см на животе. Игра. | 1 |
| 24 | Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50см. | 1 |
|  | | |
|
|
| **Адаптивная физкультура, 6 А класс (для детей с УиТУО)** | | |
| **№** | **Наименование темы изучения** | **Количество часов** |
| **1 триместр - 16ч.** | | |
| 1. | ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*** Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. | 1 |
| 2 | Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. | 1 |
| 3 | Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 4 | Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 5. | Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 6 | Обучение выполнению упражнений "Кошечка", "Скамеечка". | 1 |
| 7. | Обучение выполнению упражнений "Кошечка", "Скамеечка". | 1 |
| 8 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 9 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 10. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 11. | Ритмические упражнения. | 1 |
| 12 | Ритмические упражнения. | 1 |
| 13 | Остановка движения с прекращением движения музыки. | 1 |
| 14. | Остановка движения с прекращением движения музыки. | 1 |
| 15 | Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки. | 1 |
| 16. | Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки. | 1 |
| **2 триместр - 28ч.** | | |
| 1. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 2 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 3. | ***Построения, перестроения***. Выполнение команд: "Шагом марш!", "Класс, стой!" | 1 |
| 4 | Выполнение команд: "Шагом марш!", "Класс, стой!" | 1 |
| 5. | ***Ходьба и бег.*** Ходьба с остановками по слуховому сигналу. | 1 |
| 6 | Ходьба с остановками по слуховому сигналу. | 1 |
| 7 | Ходьба с остановками по зрительному сигналу. | 1 |
| 8. | Ходьба с остановками по зрительному сигналу. | 1 |
| 9 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. | 1 |
| 10. | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. | 1 |
| 11 | ***Прыжки.***  Прыжки на одной ноге на месте. | 1 |
| 12 | Прыжки на одной ноге на месте. | 1 |
| 13. | Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. | 1 |
| 14 | Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. | 1 |
| 15 | Прыжки с одной ноги на две. | 1 |
| 16. | Прыжки с одной ноги на две. | 1 |
| 17 | Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. | 1 |
| 18. | Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. | 1 |
| 19 | Катание мяча между расавленными предметами. | 1 |
| 20. | Катание мяча между расавленными предметами. | 1 |
| 21 | Передача большого мяча в колонне между ног. | 2 |
| 22 | Передача большого мяча в колонне между ног. | 2 |
| 23. | Передача большого мяча в колонне между ног. | 2 |
| **3 триместр - 24ч.** | | |
| **1** | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 2. | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 3 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 4. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 4 | ***Ходьба и бег.***  Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 |
| 5 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 |
| 6 | Бег в играх. | 1 |
| 7 | Бег в играх. | 1 |
| 8 | Бег в играх. | 1 |
| 9 | Прыжки. Прыжки в глубину с двух ног на две ( гимнастическая скамейка между ногами). | 1 |
| 10. | Прыжки в глубину с двух ног на две ( гимнастическая скамейка между ногами). | 1 |
| 11 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и опорой на руки. | 1 |
| 12. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и опорой на руки. | 1 |
| 13. | ***Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.*** Метание малого мяча с места через натянутую верёвку. | 1 |
|  | Метание малого мяча с места через натянутую верёвку. | 1 |
| 14. | Броски мяча в сторону с расстояния 2-3м., правой и левой рукой из-за головы. | 1 |
|  | Броски мяча в сторону с расстояния 2-3м., правой и левой рукой из-за головы. | 1 |
| 15. | Метание мяча в "корзину", стоящую на полу. | 1 |
| 16 | Метание мяча в "корзину", стоящую на полу. | 1 |
| 17. | Метание мяча в "корзину", стоящую на полу. |  |
| 18 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 19 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 20 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 21 | Переноска гимнастических палок (8 - 10шт.). | 1 |
| 22 | Переноска гимнастических палок (8 - 10шт.). | 1 |
| 23. | Переноска гимнастических палок (8 - 10шт.). | 1 |
| 24 | Переноска гимнастического мата (8чел.). | 1 |
|  | | |
|
|
| **Адаптивная физкультура, 6 В класс (для детей с УиТУО)** | | |
| **№** | **Наименование темы изучения** | **Количество часов** |
| **1 триместр - 16** | | |
| 1. | ***Дыхательные упражнения.***  Правильное дыхание при вплнении простейших упражнений вместе с учителем. | 1 |
| 2 | Повторение и совершенствование основных движений,выполнение их в разном темпе. | 1 |
| 3. | Повторение и совершенствование основных движений,выполнение их в разном темпе. | 1 |
| 4 | Сочетание движений туловища и ног с руками. | 1 |
| 5. | Сочетание движений туловища и ног с руками. | 1 |
| 6. | ***Упранения на формирование правильной осанки.*** Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. | 1 |
| 7 | Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. | 1 |
| 8 | Ходьба с правильной осанкой, с грузом на голове. | 1 |
| 9. | Ходьба с правильной осанкой, с грузом на голове. | 1 |
| 10. | Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. | 1 |
| 11. | Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. | 1 |
| 12. | ***Ритмические упражнения.*** Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |
| 13 | Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |
| 14 | Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |
| 15 | Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны. | 1 |
| 16. | Размыкание на вытянутые руки в стороны. | 1 |
| **2 триместр - 28ч.** | | |
| **1** | Основные положения и движения. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. | 1 |
| 2 | Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. | 1 |
| 3. | ***Упражнения для формирования правильной осанки.***  Принятие правильной осанки по инструкции учителя. | 1 |
| 4 | Принятие правильной осанки по инструкции учителя. | 1 |
| 5. | ***Ритмические упражнения***. Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходье. | 1 |
| 6 | Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходье. | 1 |
| 7. | Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при беге, подскоках. | 1 |
| 8. | Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полбка - прыжки, вальс - плавные упражнения). | 1 |
| 9 | Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полбка - прыжки, вальс - плавные упражнения). | 1 |
| 10. | ***Построения, перестроения.*** Построение в шеренгу, колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. | 1 |
| 11 | Построение в шеренгу, колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. | 1 |
| 12 | Построение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. | 1 |
| 13. | Построение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. | 1 |
| 14. | ***Ходьба, бег.*** Ходьба и бег а преодолением простейших препятствий. | 1 |
| 15 | Ходьба и бег а преодолением простейших препятствий. | 1 |
| 16 | Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. | 1 |
| 17. | Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. | 1 |
| 18 | Прыжки. Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50Х50). | 1 |
| 19 | Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50Х50). | 1 |
| 20 | Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50Х50). | 1 |
| 21 | Прыжок в глубину с высоты 50-60см, в обозначенное место. | 2 |
| 22. | Прыжок в глубину с высоты 50-60см, в обозначенное место. | 2 |
| 23. | Прыжок в глубину с высоты 50-60см, в обозначенное место. | 2 |
| **3 триместр - 24ч.** | | |
| 1. | ***Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.***  Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. | 1 |
| 2 | Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. | 1 |
| 3 | Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. | 1 |
| 4 | Метание мяча в цель с шага. | 1 |
| 5 | Метание мяча в цель с шага. | 1 |
| 6. | Метание мяча в цель с шага. | 1 |
| 7 | Броски мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Броски мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Броски мяча на дальность. | 1 |
| 10 | Прокатывание обруча вперёд. | 1 |
| 11. | Прокатывание обруча вперёд. | 1 |
| 12. | ***Лазание, подлезание, перелезание.***  Преодоление 3-4 различных препятствий. Игра "Что изменилось?" | 1 |
| 13 | Преодоление 3-4 различных препятствий. Игра "Что изменилось?" | 1 |
| 14 | Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Игра "Падающая палка". | 1 |
| 15 | Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Игра "Падающая палка". | 1 |
| 16 | Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Игра "Падающая палка". | 1 |
| 17 | Лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Игра "Охотники и утки". | 1 |
| 18. | Лазание по гимнастической стенке до 5-ой рейки. Игра "Охотники и утки". | 1 |
| 19. | Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролёт гимнастической стенки, спуск вниз. Игра "Люди, звери, птицы, с имитацией движений по команде учителя". | 1 |
| 20 | Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролёт гимнастической стенки, спуск вниз. Игра "Люди, звери, птицы, с имитацией движений по команде учителя". | 1 |
| 21 | Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лёжа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). Игра "Два мороза". | 1 |
| 22. | Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лёжа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). Игра "Два мороза". | 1 |
| 23 | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. | 1 |
| 24 | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. | 1 |
|  | **Физкультура, 7 класс (для детей с УиТУО)** |  |
|  | **1 триместр - 21ч.** |  |
| 1. | Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при вплнении простейших упражнений вместе с учителем. | 1 |
| 2. | Повторение и совершенствование основных движений,выполнение их в разном темпе. | 1 |
| 3. | Повторение и совершенствование основных движений,выполнение их в разном темпе. | 1 |
| 4. | Сочетание движений туловища и ног с руками. | 1 |
| 5. | Сочетание движений туловища и ног с руками. | 1 |
| 6. | Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. | 1 |
| 7. | Принятие правильной осанки по инструкции учителя. | 1 |
| 8. | Ритмические упражнения. Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |
| 9. | Согласование своих движений с музыкой при ходье в медленном темпе. | 1 |
| 10. | Согласование своих движений с музыкой при ходье, беге. | 1 |
| 11. | Построения, перестроения. Закрепление ранее прйденных приёмов. Расчёт по порядку. | 1 |
| 12. | Размыкание на вытянутые руки в стороны. | 1 |
| 13. | Длина с изменением длины шага. | 1 |
| 14. | Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 15. | Совершенствование ходьбы. Эстафеты с бегом. | 1 |
| 16. | Прыжки с места. | 1 |
|  | **2 триместр - 23ч.** |  |
| 1. | Основные положения и движения. | 1 |
| 2. | Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. | 1 |
| 3. | Броски мяча на дальность. | 1 |
| 4. | Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной. | 1 |
| 5. | Выполнение основных движений с удержанием обруча. | 1 |
| 6. | Перекладывание обруча перед собой из рук в руки. | 1 |
| 7. | Перекатывание обруча. | 1 |
| 8. | Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое. | 1 |
| 9. | Построение, перестроение. Построение в шеренгу, колонну по инструкции учителя. | 1 |
| 10. | Игры "Узнай по голосу", "Возьми флажок". | 1 |
| 11. | Построение в шеренгу. Игра "Не дай мяч водящему" | 1 |
| 12. | Ходьба по гимнастической скамейке. Игра "Белые медведи". | 1 |
| 13. | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра "Белые медведи". | 1 |
| 14. | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. | 1 |
| 15. | Начало ходьбы и бега и остановка по инструкции учителя. Игра "Кто дальше бросит мяч". | 1 |
| 16. | Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. Игра "Волк во рву". | 1 |
| 17. | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. | 1 |
| 18. | Лазание по гимнастической стенке. Игра "Волк во рву". | 1 |
| 19. | Движение в сторону приставными шагами на соседний пролёт гимнастической стенки. | 1 |
| 20. | Равновесие на одной ноге. Эстафета с передачей предметов стоя и сидя. | 1 |
| 21. | Подлезание под препятствие. Перелезание через гимнастическую скамейку. Игра "Белые медведи". | 2 |
| 22. | Подлезание под препятствие, ограниченное с боков. | 2 |
| 23. | Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. | 2 |
|  | **3 триместр - 24ч.** |  |
| 1. | Броски, ловля, передача предметов. | 1 |
| 2. | Удары мяча об пол, ловля двумя руками. | 1 |
| 3. | Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. | 1 |
| 4. | Метание мяча в цель с места. | 1 |
| 5. | Метание мяча в цель с шага. | 1 |
| 6. | Броски мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Броски мяча на дальность. Игра "Волк во рву. | 1 |
| 8. | Броски мяча на дальность с места и с разбега. | 1 |
| 9. | Прокатывание обруча в перёд. Эстафета. | 1 |
| 10. | Прокатывание обруча назад. Эстафета. | 1 |
| 11. | Преодоление трёх различных препятствий. Игра "Кто дальше бросит". | 1 |
| 12. | Лазание по гимнастической скамейке. Игра "Волк во рву". | 1 |
| 13. | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | 1 |
| 14. | Лазание по гимнастической стенке. Игра . | 1 |
| 15. | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую стенку. | 1 |
| 16. | Движение в сторону приставными шагами на соседний пролёт гимнастической стенки. | 1 |
| 17. | Лазание по гимнастической стенке. Игра. | 1 |
| 18. | Ходьба с руками за спиной. | 1 |
| 19. | Ходьба с изменением длины шага. Игра. | 1 |
| 20. | Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 21. | Эстафеты с ходьбой. | 1 |
| 22. | Эстафеты с бегом. | 1 |
| 23. | Прыжки с места и с разбега. Игра. | 2 |