

Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Солнечная школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»



РАССМОТРЕНА  
Заседание МС  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
Е.В. Литвинова  
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
Е.Г. Модестова  
Приказ № 535 от «31» августа 2022г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 16 класса**

**2022-2023 учебный год**

*Составитель  
Потьлицина Е.В., учитель первой категории*

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 «Б» класса, 2 вариант обучения.

Срок реализации программы 2022-2023 год. Учебная недельная нагрузка - 2 часа.

Период обучения	Количество часов
1 четверть	16
2 четверть	15
3 четверть	19
4 четверть	16
<b>За год</b>	<b>66 часов</b>

## 1. Планируемые результаты освоения программы.

### Минимальный уровень:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

### Личностные результаты

1. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося.
3. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
4. Формирование социально – ориентированного взгляда на окружающий мир.

### Базовые учебные действия.

1. Готовность ребёнка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
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 самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии:
  - сигнализировать учителю о выполнении задания.

## 2. Содержание учебного предмета.

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов
1.	<p><b>Физическая подготовка.</b>  <b>Построение и перестроение.</b>                      Принятие исходного положения для построения перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в колонну. Повороты на месте.</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b>                      Дыхательные упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами без. Упражнения на коррекцию нарушения здоровья (гибкость, статика). Упражнения на коррекцию нарушения осанки и плоскостопия.  <i>Ходьба и бег.</i>                      Ходьба со сменой исходного положения рук и ног (на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки на пояс; на внутренней стороне стопы, руки на пояс; полуприседе, руки в стороны; на</p>	34

	согнутых ногах, руки в стороны). Ходьба, бег в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба, бег через препятствия, с чередованием. <i>Прыжки</i> Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Перепрыгивание с одной ноги на другую. <i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание.</i> Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствие на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). <i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i> Передача предметов в шеренге (колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стену). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.	
2.	<b>Лыжная подготовка.</b> Узнавание и (различение) спортивного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение в последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага, шаговые движение. Ступающий шаг на месте.	8
3.	<b>Плавание</b> Вход в воду. Ходьба в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой, открывание глаз в воде. Удержание на воде. Отталкивание двумя ногам от дна бассейна. Скольжение на поверхности на животе. Выполнение движений руками, ногами на животе.	10
4.	<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Подвижные игры с предметами и без.	8
5.	<b>Велосипедная подготовка.</b> Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног. Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде.	4
6.	Учет двигательной активности. Сдача контрольных нормативов.	2
<b>Итого:</b>		<b>66 часов</b>

Разделы программы	I	II	III	IV	За год
	Количество часов				
Физическая подготовка	13	9	3	9	34
Лыжная подготовка	-	-	8	-	8
Плавание	-	4	6	-	10
Коррекционные подвижные игры	2	2	2	2	8
Велосипедная подготовка	-	-	-	4	4
Учет двигательной активности.	1	-	-	1	2
<b>Всего часов</b>	<b>16 часов</b>	<b>15 часов</b>	<b>19 часов</b>	<b>16 часов</b>	<b>66 часов</b>

### 3. Календарно-тематическое планирование уроков (66 часов).

№ урока		Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Примечание
год	четверть	план	факт				
<b>I – четверть (16 часов)</b>							
1.	1.	06.09.22		<b>Физическая подготовка.</b> Знакомство с оборудованием, спортивным инвентарём.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала (с помощью учителя). Приветствие. Знакомство с оборудованием, спортивным инвентарём (демонстрация, тактильное восприятие). Проговаривание «Правила техники безопасности в спортивном, тренажёрном зале» (инструкция). Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
2.	2.	09.09.22		Строевые приемы.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала (с помощью учителя). Отработка навыка в выполнении строевых приемов совместно с учителем: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Коррекционные упражнения и задания для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
3.	3.	13.09.22		Построение в шеренгу.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Коррекционные упражнения и задания для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
4.	4.	16.09.22		<b>Учет двигательной активности.</b> Учет	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов	

				двигательной активности.		"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие; Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов (по подражанию, сопряжённого воздействия). Сдача контрольных нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
5.	5.	20.09.22		<b>Физическая подготовка.</b> Ходьба в заданном направлении. Прямо.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отработка навыка в ходьбе, прямо: за учителем; держась за руки; к предмету; с увеличением расстояния; с реагированием на сигнал. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
6.	6.	23.09.22		Ходьба со сменой исходного положения рук.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отработка навыка в ходьбе по прямой со сменой исходного положения рук: руки вверх; руки в сторону; руки за голову в замок; руки на пояс; руки в низ; руки вперед; руки за спину; руки к плечам (сопряжённого воздействия, по подражанию). Коррекционные упражнения и задания направленные на развитие речи. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
7.	7.	27.09.22		Ходьба со сменой исходного положения ног.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отработка навыка в ходьбе по прямой со сменой исходного положения ног: на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; полуприседе; на согнутых ногах (по подражанию). Коррекционные	

						упражнения и задания направленные на развитие речи. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
8.	8.	30.09.22		Ходьба со сменой исходного положения рук и ног.	1	Построение в шеренгу. Выполнение: строевых приёмов «Становись», «Равняйся», «Смирно». Приветствие. Ходьбы по кругу с спортивным инвентарем. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отрабатывание навыка в ходьбе со сменой исходного положения рук и ног: на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на внешней стороне стопы, руки на пояс; на внутренней стороне стопы, руки на пояс; полуприседе, руки в стороны; с поднимание прямых ног, руки на пояс. Коррекционные упражнения и задания для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
9.	9.	04.10.22		Построение в колонну.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применением спортивного инвентаря. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в построение в колонну с помощью строевых приемов (совместно с учителем), опираясь на игровые упражнения и задания. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
10.	10.	07.10.22		Перестроение из шеренги в колонну.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применение спортивного инвентаря. ОРУ с музыкальным сопровождением (по подражанию). Отрабатывание навыка в перестроение из шеренги в колонну с помощью строевых приемов, совместно с учителем. Коррекционные упражнения, задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	

11.	11.	11.10.22		Перестроение из шеренги в круг.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применением спортивного инвентаря. ОРУ с музыкальным сопровождением (по подражанию). Отработка навыка в перестроение из шеренги в круг с помощью строевых приемов, совместно с учителем. Коррекционные упражнения, задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
12.	12.	14.10.22		Ходьба в заданном направлении. Диагональ.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применением спортивного инвентаря. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отработка навыка в ходьбе, по диагонали: за учителем, направляющим; держась друг за друга; к предмету; с реагированием на сигнал. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
13.	13.	18.10.22		Ходьба в заданном направлении. Змейка.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применением спортивного инвентаря. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отработка навыка в ходьбе, змейкой: за учителем, направляющим; противоходом попеременно налево, направо. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
14.	14.	21.10.22		Переход с ходьбы на бег.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применением спортивного инвентаря. ОРУ без предметов (сопряжённого	

						воздействия, по подражанию). Отработка навыка ходьба с переходом на медленный бег совместно с учителем: подражание; реагирование на заданный темп; действие по инструкции, сигналу. Коррекционные упражнения на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
15.	15.	25.10.22		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Подвижные игры на перевоплощение.	2	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу с применением спортивного инвентаря. ОРУ с музыкальным сопровождением (по подражанию). Малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Игровые упражнения и задания направлены на развитие речи. Моделирование ситуации. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
16.	16.	28.10.22					
<b>II – четверть (15 часов)</b>							
17.	1.	08.11.22		<b>Физическая подготовка.</b> Упражнения на дыхание.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Отработка навыка: ходьбы со сменой исходных положений рук и ног по кругу; перехода с ходьбы на бег; бега в медленном темпе (по образцу). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение комплекса дыхательных упражнений. Игровые упражнения и задания направлены на психомоторное развитие. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
18.	2.	11.11.22		Ходьба по гимнастические скамейки.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно". Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бега в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в ходьбе по гимнастические скамейки с разными исходными положениями рук: руки в стороны; на пояс; за голову; на голову; за спиной. Коррекционные упражнения, задания на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в	



						последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
19.	3.	15.11.22		Ходьба через препятствия.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бега в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в ходьбе через препятствия с использованием спортивного инвентаря, модулей, предметов. Задания направлены на формирование жизненно важных умений и навыков. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
20.	4.	18.11.22		Виды ходьбы.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в круг. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бега в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка ходьбы по кругу: правым, левым боком; приставным шагом. Коррекционные задания и упражнения на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
21.	5.	22.11.22		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Подвижные игры на перевоплощение.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бега в медленном темпе. ОРУ с музыкальным сопровождением (по подражанию). Малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Игровые упражнения и задания направлены на развитие речи. Отработка навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
22.	6.	25.11.22		<b>Физическая подготовка.</b> Бег в среднем темпе.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. ОРУ с гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу).	

						Отрабатывание навыка бега в среднем темпе с учетом технических элементов (постановка рук, наклон вперед, постановка стопы, частота движений). Коррекционные упражнения, задания на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
23.	7.	29.11.22		Чередование ходьбы и бега.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. ОРУ с гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в чередование ходьбы и бега с помощью сигнала (умение слышать и реагировать на сигнал). Коррекционные упражнения и задания на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
24.	8.	02.12.22		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Игры с бегом.		Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. ОРУ с музыкальным сопровождением (сопряжённого воздействия, по образцу). Малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Игровые упражнения и задания направлены на развитие физических способностей. Моделирование ситуации. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
25.	9.	06.12.22		<b>Плавание.</b>	2	Приветствие. Проговаривание инструкций о правилах поведения в бассейне. Отрабатывание гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение, одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений по освоению с водой совместно с учителем: обливание себя водой; умывание; приседание; перемещение по чаше бассейна держась за поручни. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
26.	10.	09.12.22		Подготовительные упражнения на воде.			

27.	11.	13.12.22		<b>Физическая подготовка.</b> Корректирующие упражнения на гимнастическом коврике (развитие гибкости).	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений на развитие гибкости всего мышечного корсета с применением гимнастического коврика (сопряжённого воздействия, по образцу). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
28.	12.	16.12.22		Профилактика плоскостопия.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Ходьба по возвышенной поверхности (гимнастическая скамейка) с выполнением заданий. Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений для профилактики плоскостопия с применением спортивного инвентаря. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
29.	13.	20.12.22		<b>Плавание.</b>	2	Приветствие. Отработка навыка безопасного поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение двигательных действий на воде: ходьба в прямом направлении; ходьба приставным шагом по кругу; ходьба с увеличением скорости; бег в прямом направлении; прыжками на месте; прыжками с продвижением вперед (по образцу, сопряжённого воздействия). Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
30.	14.	23.12.22		Передвижение по чаше бассейна.			
31.	15.	27.12.22		<b>Физическая подготовка.</b> Ползание по гимнастической скамейки.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в ползании по гимнастические скамейки (на четвереньках, на животе подтягиваясь двумя руками (поочередно правой и левой рукой). Коррекционная игра для активизации психических процессов:	

						восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
<b>III – четверть (19 часов)</b>							
32.	1.	10.01.23		<b>Физическая подготовка.</b> Подлезание под препятствие.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну, круг. Ходьба со сменной исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в подлезание под препятствия с применением различных положений (на четвереньках, на животе). Моделирование ситуации. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
33.	2.	13.01.23		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Игры с элементами упражнений.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменной исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с музыкальным сопровождением (сопряжённого воздействия, по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Коррекционные игры, направленные на психомоторное развитие.	
34.	3.	17.01.23		<b>Плавание.</b> Лежание на воде.	1	Приветствие. Отработка навыка безопасного поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и двигательных действий на воде: освоение с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде и вставание на ноги (совместно с учителем). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
35.	4.	20.01.23		<b>Физическая подготовка.</b> Прием и передача спортивного инвентаря в круге.		Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменной исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в приеме и передаче спортивного инвентаря (разной формы, размера, массы) в круге. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестических способностей. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	

36.	5.	24.01.23		<b>Плавание.</b> Удержание на воде с опорой.	1	Приветствие. Отработка навыка безопасного поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и двигательных действий на воде: освоение с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде с кругом с упором рук о бортик; лежание на груди (круг); лежание на воде и вставание на ноги. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
37.	6.	27.01.23		<b>Физическая подготовка.</b> Прием и передача спортивного инвентаря в колонне.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в приеме и передачи спортивного инвентаря (разной формы, размера, массы) в колонне. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестических способностей. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
38.	7.	31.01.23		<b>Лыжная подготовка.</b> Знакомство с лыжным инвентарём.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Знакомство с лыжным инвентарём (демонстрация, тактильное восприятие, узнавание и различение лыжного инвентаря). Проговаривание с сопровождением демонстрации, правила «Транспортировка лыжного инвентаря». Коррекционные задания, направленные на восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
39.	8.	03.02.23		Одевание лыжного снаряжения.	1	Построение. Приветствие. Отработка навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Построение в колонну. Подбирание палок, ботинок, лыж (совместно с учителем). Перенос лыжного инвентаря. Отработка навыка в последовательности действий в одевание лыжного снаряжения. Моделирование ситуации. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
40.	9.	07.02.23		<b>Плавание.</b> Удержание на воде с опорой.	1	Приветствие. Отработка навыка безопасного поведения в бассейне. Отработка гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и двигательных действий на воде: освоение с водой (обливание себя водой, умывание, приседание,	

						перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде с кругом с упором рук о бортик; лежание на груди (круг); лежание на воде и вставание на ноги. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
41.	10.	10.02.23		<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременное втыкание лыжных палок.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжных палок. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в попеременном втыкание лыжных палок в снег. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
42.	11.	21.02.22		<b>Плавание.</b> Удержание на воде с плавательным инвентарем.	1	Приветствие. Отрабатывание навыка безопасного поведения в бассейне. Отрабатывание гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и двигательных действий на воде: освоение с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов; лежание на воде с плавательным инвентарем с упором о бортик; лежание в горизонтальном положении (максимальное время); лежание на воде и вставание на ноги. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
43.	12.	24.02.22		<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременное втыкание лыжных палок.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжных палок. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в попеременном втыкание лыжных палок в снег. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
44.	13.	28.02.22		<b>Плавание.</b> Удержание на воде с плавательным инвентарем.	1	Приветствие. Отрабатывание навыка безопасного поведения в бассейне. Отрабатывание гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и двигательных действий на воде: освоение с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без	

						предметов; лежание на воде с плавательным инвентарем с упором о бортик; лежание в горизонтальном положении (максимальное время); лежание на воде и вставание на ноги. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
45.	14.	03.03.23		<b>Лыжная подготовка.</b> Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжного инвентаря. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в стояние на параллельно лежащих лыжах (стояние на правой, левой ноге, шаги на месте). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
46.	15.	07.03.23		<b>Плавание.</b> Игры на воде.	1	Приветствие. Отрабатывание навыка безопасного поведения в бассейне. Отрабатывание гигиенических навыков и самообслуживания (раздеться, принять душ с мылом и мочалкой, одеть купальник (плавки), тапочки). Построение. Одевание плавательного инвентаря, погружение в чашу бассейна. Выполнение упражнений и двигательных действий на воде: освоение с водой (обливание себя водой, умывание, приседание, перемещение по чаше бассейна держась за поручни; ОРУ без предметов. Игры с элементами упражнений, заданий направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде.	
47.	16.	10.03.23		<b>Лыжная подготовка.</b> Имитационные движения ногами на месте.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжного инвентаря. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в попеременных движениях ногами на месте с опорой на лыжные палки. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
48.	17.	14.03.23		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Игры с элементами упражнений.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с музыкальным сопровождением (сопряжённого воздействия, по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие.	

49.	18.	17.03.23		<b>Лыжная подготовка.</b> Имитационные движения ногами на месте.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжного инвентаря. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в попеременных движениях ногами на месте с опорой на лыжные палки. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
50.	19.	21.03.23		Имитационные попеременные движения рук, ног.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжного инвентаря. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в попеременных движениях рук и ног на месте. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
<b>IV- четверть (16 часов)</b>							
51.	1.	04.04.23		<b>Физическая подготовка.</b> Прокатывание мяча. Прямо.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в прокатывании мяча разного диаметра в прямом направлении с увеличением расстояния (прокатывание, прием мяча). Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в паре.	
52.	2.	07.04.23		Прокатывание мяча под предметы.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в прокатывании мяча разного диаметра под предметы. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в паре.	
53.	3.	11.04.23		Прокатывание мяча между предметами.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в прокатывании мяча разного	



						диаметра между предметами. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в паре.	
54.	4.	14.04.23		Перенос груза.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение заданий и упражнений с предметами разной формы и массы. Игра, направленная на развитие ориентирования в пространстве. Взаимодействие со сверстниками в группе.	
55.	5.	18.04.23		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Игры с элементами упражнений.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с музыкальным сопровождением (сопряжённого воздействия, по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие.	
56.	6.	21.04.23		<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки на двух ногах.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в прыжках на двух ногах: на месте, на месте с движением рук; с продвижением вперед, вправо, влево, назад. Коррекционные упражнения и задания, направленные на координацию движений. Моделирование ситуации. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
57.	7.	25.04.23		Профилактика плоскостопия.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Ходьба по возвышенной поверхности (гимнастическая скамейка) с выполнением заданий. Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений для профилактики плоскостопия с применением спортивного инвентаря. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	

58.	8.	28.04.23		Подбрасывание мяча вверх.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в подбрасывания мяча разного диаметра, массы. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинетической способности. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие. Взаимодействие учитель-ученик, в паре.	
59.	9.	02.05.23		Ловля мяча.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в ловле мяча разного диаметра, массы. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинетической способности. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде.	
60.	10.	05.05.23		Перебрасывание мяча.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в перебрасывание мяча: друг, другу; в круге, через препятствия. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинетической способности. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие. Взаимодействие учитель-ученик, в паре. Хронометрия.	
61.	11.	12.05.23		<b>Коррекционные подвижные игры.</b> Игры с мячом.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну. Ходьба со сменой исходных положений рук и ног по кругу (по образцу). Переход с ходьбы на бег. Бег (медленный, средний). ОРУ с музыкальным сопровождением (сопряжённого воздействия, по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в группе, команде.	
62.	12.	16.05.23		<b>Велосипедная подготовка.</b> Посадка на трех колёсный велосипед.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Задание, направленное на узнавание и соотнесение составных частей велосипеда. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. Выполнение подводящих упражнений (велотренажёр). Рассказ, показ - посадка на трех колёсный	

						велосипед. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
63.	13.	19.05.23		Управление велосипедом без вращения педалей.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. Выполнение подводящих упражнений (велотренажёр). Рассказ, показ - посадка на трех колёсный велосипед. Езда по прямой без вращения педалей (с помощью учителя). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
64.	14.	23.05.23		Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. Выполнение подводящих упражнений (велотренажёр). Отрабатывание навыка в вращение педалей с фиксацией ног (катание по прямой с учетом фиксации ног и реагированием на сигнал). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
65.	15.	26.05.23		<b>Учет двигательной активности.</b> Учет двигательной активности.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!"; приветствие; поворот «Направо»; ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря); ОРУ без предметов (по подражанию, сопряжённого воздействия). Сдача контрольных нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Отрабатывание навыка самообслуживания в последовательности действий в одевании, снятие спортивной одежды и школьной формы.	
66.	16.	30.05.23		<b>Велосипедная подготовка.</b> Езда на велосипеде. Прямо.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. ОРУ без предметов. Отрабатывание навыка в езде на велосипеде по прямой (вращение педалей, торможение ручным тормозом). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	