

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 2б класса**

2022-2023 учебный год

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

Сургутский район
с.п. Солнечный

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 «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	16
3 четверть	20
4 четверть	16
За год	68 часов

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

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;
- совершенствование 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 к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего, на задание);
 - умение выполнять инструкцию педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течении определённого периода времени;
 - от начала до конца;
 - с заданными качественными параметрами.
4. 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.	Физическая подготовка. Построение и перестроение. Принятие исходного положения для построения перестроения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в колонну. Повороты на месте. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	30

	<p>Дыхательные упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами без. Упражнения на коррекцию нарушения здоровья (гибкость, статика). Упражнения на коррекцию нарушения осанки и плоскостопия.</p> <p><i>Ходьба и бег.</i></p> <p>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 согнутых ногах, руки в стороны). Ходьба, бег в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба, бег через препятствия, с чередованием.</p> <p><i>Прыжки</i></p> <p>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.</p> <p><i>Ползание, подлезание, лазанье, перелезание.</i></p> <p>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).</p> <p><i>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</i></p> <p>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.</p>	
2.	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>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.</p>	8
3.	<p>Плавание</p> <p>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. Выполнение попеременных движений ногами. Согласование гребковых и попеременных движений рук и ног.</p>	10
4.	<p>Коррекционные подвижные игры.</p> <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Подвижные игры с предметами и без.</p>	10
5.	<p>Велосипедная подготовка.</p> <p>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 по прямой, с поворотом.</p>	8
6.	Учет двигательной активности. Сдача контрольных нормативов.	2
Итого:		68 часов

Разделы программы	I	II	III	IV	За год
	Количество часов				
Физическая подготовка	10	8	5	7	30
Лыжная подготовка	-	-	8	-	8
Плавание	-	5	5	-	10
Коррекционные подвижные игры	1	3	2	4	10
Велосипедная подготовка	4	-	-	4	8
Учет двигательной активности.	1	-	-	1	2
Всего часов	16 часов	16 часов	20 часов	16 часов	68 часов

3. Календарно-тематическое планирование уроков (68 часов).

№ урока		Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Примечание
год	четверть	план	факт				
I – четверть (16 часов)							
1.	1.	05.09.22		Физическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Задание, направленное на соотнесение и различение оборудования и спортивного инвентаря. Проговаривание «Правила техники безопасности в спортивном, тренажёрном зале» (инструкция). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
2.	2.	07.09.22		Строевые приемы.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов. Приветствие. Отработка навыка в выполнении строевых приемов совместно с учителем: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", «На-право!», «На-лево!». Приветствие. Ходьба по кругу. ОРУ без предметов по образцу и сопряжённого воздействия. Коррекционные упражнения и задания для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
3.	3.	12.09.22		Учет двигательной активности. Учет двигательной активности.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Ходьба, бег по кругу. ОРУ без предметов (по образцу). Сдача контрольных нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
4.	4.	14.09.22		Велосипедная подготовка. 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 подготовке. Выполнение подводящих упражнений (велотренажёр). Рассказ, показ - посадка на трех колёсный велосипед. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
5.	5.	19.09.22		Торможение ручным тормозом.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовке. Выполнение подводящих	

						упражнений (велотренажёр). Отработка навыка в торможение ручным тормозом (катание по прямой с учетом торможения по сигналу). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
6.	6.	21.09.22		Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. Отработка 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.	
7.	7.	26.09.22		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. Отработка навыка в езде на велосипеде по прямой (вращение педалей, торможение ручным тормозом). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
8.	8.	28.09.22		Физическая подготовка. Построение и перестроение.	1	Построение (шеренга). 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 колонну, из колонов 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.	
9.	9.	03.10.22		Ходьба со сменой исходного положения рук и ног.	1	Построение (шеренга). Выполнение: строевых приёмов-«Становись», «Равняйся», «Смирно». Приветствие. Ходьбы, бег по кругу. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отработка 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.	
10.	10.	05.10.22		Ходьба в заданном направлении.	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). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отрабатывание навыка при ходьбе: прямо, диагонали, змейкой (за учителем). Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
11.	11.	10.10.22		Коррекционные подвижные игры. 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). Ходьба в заданном направлении. Бег (медленный). ОРУ с музыкальным сопровождением (по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик, ученик-ученик) в паре, команде. Коррекционные игры, направленные на психомоторное развитие.	
12.	12.	12.10.22		Физическая подготовка. Ходьба с преодолением 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). Отрабатывание 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.	
13.	13.	17.10.22		Специально беговые упражнения.	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). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Ходьба в заданном направлении (прямо, диагональ). Бег (медленный). Выполнение двигательных действий при ходьбе и беге: с высокое поднятие бедра; поднятие прямых ног; захлестывание голени; боком приставными шагами; выпады; спиной вперед. Коррекционные упражнения, задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
14.	14.	19.10.22		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). Отработка 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.	
15.	15.	24.10.22		Бег в быстром 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). Отработка навыка бега в быстром 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.	
16.	16.	26.10.22		Чередование ходьбы и бега.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну, круг. 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 действовать по сигналу (чередование ходьбы и бега). Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
II – четверть (16 часов)							
17.	1.	07.11.22		Коррекционные подвижные игры. 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) в пере. Коррекционные игры, направленные на психомоторное развитие.	

18.	2.	09.11.22		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. Бег (медленный, средний). ОРУ с музыкальным сопровождением (по подражанию). Малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик) в пере. Игровые упражнения и задания направлены на развитие речи. Моделирование ситуации.	
19.	3.	14.11.22		Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации движений.	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 гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений на согласование активности мышц крупной моторики с применением батута. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
20.	4.	16.11.22		Ходьба по возвышенной поверхности.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно. Приветствие. Перестроение из шеренги в колону. 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). Отрабатывание 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. Моделирование ситуации.	
21.	5.	21.11.22		Ползание на животе, четвереньках.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну, круг. 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). Отрабатывание навыка в ползание на четвереньках (по прямой, диагонали, змейкой, до предмета); ползанье на животе п гимнастические скамейки). Моделирование ситуации. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами	

						социального взаимодействия.	
22.	6.	23.11.22		Подлезание под препятствие.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Перестроение из шеренги в колонну, круг. 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). Отрабатывание навыка в подлезание под препятствия с применением различных положений (на четвереньках, на животе). Моделирование ситуации. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве.	
23.	7.	28.11.22		Лазание по гимнастические стенки.	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. Отрабатывание навыка в лазанье по гимнастические стенки разными способами: одноимённым способом; одноимённым способом (в стороны) с увеличением высоты. Коррекционные упражнения, задания на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
24.	8.	30.11.22		Коррекционные подвижные игры. 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. Коррекционные игры, направленные на психомоторное развитие.	
25.	9.	05.12.22		Плавание. Подготовительные упражнения на воде.	1	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.	07.12.22		Физическая подготовка.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов	

				Упражнения на дыхание.		"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 специально подобранных упражнений на дыхание. Игровые упражнения и задания направлены на психомоторное развитие. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
27.	11.	12.12.22		Плавание. Передвижение по чаше бассейна.	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 двигательных действий на воде: ходьба в прямом направлении; ходьба приставным шагом по кругу; ходьба с увеличением скорости; 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.	
28.	12.	14.12.22		Физическая подготовка. 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.	
29.	13.	19.12.22		Плавание. Передвижение по чаше бассейна.	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 двигательных действий на воде: ходьба в прямом направлении; ходьба приставным шагом по кругу; ходьба с увеличением скорости; 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.	21.12.22		Физическая подготовка. 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. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Хронометрия.	
31.	15.	26.12.22		Плавание. Удержание на воде с опорой.	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 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.	
32.	16.	28.12.22					
III – четверть (20 часов).							
33.	1.	09.01.23		Коррекционные подвижные игры. 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. Бег (медленный, средний). ОРУ с музыкальным сопровождением (по подражанию). Малоподвижные и подвижные игры, направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик) в пере. Игровые упражнения и задания направлены на развитие речи. Моделирование ситуации.	
34.	2.	11.01.23		Физическая подготовка. Упражнения на развитие координации движений.	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 гимнастической палкой (сопряжённого воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений на согласование активности мышц крупной моторики с применением батута. Владение навыками коммуникации и	

						принятыми нормами социального взаимодействия.	
35.	3.	16.01.23		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 (по образцу). Отрабатывания навыка в прыжках: прыжки на двух ногах на месте; прыжки с движением рук; перепрыгивание с одной ноги на другую; прыжки вперед, назад, вправо, влево. Игра, направленная на развитие ориентирования в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
36.	4.	18.01.23		Прыжки в высоту.	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 (по образцу). Отрабатывания навыка в прыжках в высоту (увеличение возвышенной поверхности) с применением спортивного инвентаря и модулей. Задания и упражнения, направленные на восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
37.	5.	23.01.23		Прыжок в длину с места.	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 (по образцу). Отрабатывания навыка в прыжках в длину с места с помощью упражнений: прыжки из обруча в обруч (разными способами); прыжки с продвижением вперед; прыжки вперед с фиксацией приземления. Задания и упражнения, направленные на восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
38.	6.	25.01.23		Коррекционные подвижные игры. Игры с прыжками.	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 (по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик). Коррекционная игра, направленная на психомоторное	

						развитие.	
39.	7.	30.01.23		Плавание. 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.	
40.	8.	01.02.23		Лыжная подготовка. Лыжное снаряжение.	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.	
41.	9.	06.02.23		Плавание. Погружение в воду с головой.	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: приседание по шею, с задержкой дыхания; лежание на воде опустивши голову (увеличение времени). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Моделирование ситуации.	
42.	10.	08.02.23		Лыжная подготовка. Попеременное втыкание лыжных палок.	1	Отработка 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). Отработка навыка попеременного втыкания лыжных палок в снег. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
43.	11.	13.02.23		Плавание. Погружение в воду с головой.	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: приседание по шею, с задержкой дыхания; лежание на воде опустивши голову (увеличение времени). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Моделирование ситуации.	
44.	12.	15.02.23		Лыжная подготовка. 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.	
45.	13.	20.02.23		Плавание. Гребковые движения руками.	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 кругом с упором рук о бортик; лежание на воде и вставание на ноги; гребковых движений руками через стороны с удержанием на поверхности воды (плавательный инвентарь). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
46.	14.	22.02.23		Лыжная подготовка. 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.	
47.	15.	27.02.23		Плавание. Гребковые движения руками.	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 кругом с упором рук о бортик; лежание на воде и вставание на ноги; гребковых движений руками через стороны с удержанием на поверхности воды (плавательный инвентарь). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
48.	16.	01.03.23		Лыжная подготовка. 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!", "Равняйсь!", "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.	
49.	17.	06.03.23		Физическая подготовка. Профилактика плоскостопия.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "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, средней). ОРУ без предметов (по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений для профилактики плоскостопия с применением спортивного инвентаря. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
50.	18.	15.03.23		Лыжная подготовка. Имитационные движения рук, ног на месте.	1	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжного инвентаря. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (по образцу). Отрабатывание навыка в попеременных движениях рук и ног. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
51.	19.	20.03.23		Передвижение на лыжах (ступающий шаг).	2	Отрабатывание навыка самообслуживания в одевание верхней одежды (последовательность). Подбирание палок, ботинок. Перенос лыжного инвентаря. Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу).	
52.	20.	22.03.23					

						Отрабатывание навыка в ходьбе с попеременными движениями рук и ног, по прямой ступающим шагом. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
IV- четверть (16 часов)							
53.	1.	03.04.23		Коррекционные подвижные игры. 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) в паре. Коррекционные игры, направленные на психомоторное развитие.	
54.	2.	05.04.23		Физическая подготовка. Прокатывание 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 (по образцу). Отрабатывание навыка в прокатывании мяча разного диаметра (прямо, диагональ) с увеличением расстояния. Коррекционная игра для развития тактильно-кинетической способности. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
55.	3.	10.04.23		Прокатывание мяча с преодолением препятствий.	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 (по образцу). Отрабатывание навыка в прокатывании мяча разного диаметра под предметы, между предметами. Коррекционная игра для развития тактильно-кинетической способности. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
56.	4.	12.04.23		Коррекционные подвижные игры. Бочча.	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 (по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик) в паре.	
57.	5.	17.04.23		Физическая подготовка.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов	

				Подбрасывание, ловля мяча.		"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 подбрасывание и ловле мяча разного диаметра, массы. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестической способности. Взаимодействие учитель-ученик, в паре.	
58.	6.	19.04.23		Виды бросков.	2	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, быстрый). ОРУ с мячом (по образцу). Отрабатывание навыка в бросках мяча разными способами (из-за головы, от груди, снизу) с увеличением расстояния. Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
59.	7.	24.04.23					
60.	8.	26.04.23		Коррекционные подвижные игры. Элементы пионербола (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). Коррекционная игра для развития способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движения. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
61.	9.	03.05.23		Физическая подготовка. Метание 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 (по образцу). Отрабатывание навыка в: техники захвата мяча, движению рук и туловища; метание мяча в стену с разного расстояния. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
62.	10.	08.05.23		Метание мяча в цель.	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: техники захвата мяча, движению рук и туловища; метание мяча в стену в цель. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Моделирование ситуации.	
63.	11.	10.05.23		Коррекционные подвижные игры. Бочча.	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 (по образцу). Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие (учитель-ученик) в паре.	
64.	12.	15.05.23		Велосипедная подготовка. Езда на велосипеде. Прямо.	2	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.	
65.	13.	17.05.23					
66.	14.	22.05.23		Учет двигательной активности. Учет двигательной активности.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Ходьба, бег по кругу. ОРУ без предметов (по образцу). Сдача контрольных нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
67.	15.	24.05.23		Велосипедная подготовка. Езда на трёхколёсном велосипеде по прямой до ориентиров.	2	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 до ориентиров (вращение педалей, торможение ручным тормозом в указанном месте). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
68.	16.	29.05.23					