

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
Е.В. Литвинова
от «30» августа 2022г

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

**Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 3б 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) 3 «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	21
4 четверть	16
За год	68 часов

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;
- 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 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>Физическая подготовка.</p> <p>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.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 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> Ходьба со сменой исходного положения рук и ног (на носках, руки вверх; на</p>	31

	<p>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 движения. Ступающий шаг на месте.</p>	7
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 ногами от дна бассейна. Скольжение на поверхности на животе. Выполнение движений руками, ногами на животе. Выполнение попеременных движений ногами.</p>	10
4.	<p>Коррекционные подвижные игры.</p> <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Подвижные игры с предметами и без.</p>	9
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>	9
6.	Учет двигательной активности. Сдача контрольных нормативов.	2
Итого:		68 часов

Разделы программы	I	II	III	IV	За год
	Количество часов				
Физическая подготовка	9	8	6	8	31
Лыжная подготовка	-	-	7	-	7
Плавание	-	4	6	-	10
Коррекционные подвижные игры	1	3	2	3	9
Велосипедная подготовка	5	-	-	4	9
Учет двигательной активности.	1	-	-	1	2
Всего часов	16 часов	15 часов	21 час	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.	06.09.22		Физическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала (с помощью учителя). Приветствие. Задание, направленное на соотнесение и различение оборудования и спортивного инвентаря. 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		Учет двигательной активности. Учет двигательной активности.	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 (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.	
4.	4.	16.09.22		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.	20.09.22		Управление велосипедом без вращения педалей.	2	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "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.	
6.	6.	23.09.22					
7.	7.	27.09.22		Торможение ручным тормозом.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. Выполнение подводящих упражнений (велотренажёр). Отрабатывание навыка в торможение ручным тормозом (катание по прямой с учетом торможения по сигналу). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
8.	8.	30.09.22		Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "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.	
9.	9.	04.10.22		Физическая подготовка. Построение и перестроение.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "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, 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.	
10.	10.	07.10.22		Ходьба со сменой исходного положения рук.	1	Построение в шеренгу около фигур разного цвета по росту, с соблюдением интервала. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (На-право! На-лево!). Ходьба по кругу (с применением спортивного инвентаря). ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отрабатывание навыка в ходьбе по прямой, кругу 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.
11.	11.	10.10.22		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). Отрабатывание навыка в ходьбе по прямой, кругу 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.
12.	12.	14.10.22		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 подниманием прямых ног, руки на пояс. Коррекционные упражнения и задания для активизации психических процессов: восприятие, внимание, память. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
13.	13.	18.10.22		Коррекционные подвижные игры. Игры на перевоплощение.	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). 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.
14.	14.	21.10.22		Физическая подготовка. 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). Отрабатывание 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.	
15.	15.	24.10.22		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 применение спортивного инвентаря. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отрабатывание 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.	
16.	16.	28.10.22		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. Хронометрия.	
II – четверть (15 часов)							
17.	1.	08.11.22		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.	
18.	2.	11.11.22		Игры на перевоплощение.	1	Построение. 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). 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.	
19.	3.	15.11.22		Физическая подготовка. Переход с ходьбы на бег.	1	Построение. Выполнение: строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Повороты на месте (Направо! На-лево!). Ходьба по кругу с применение спортивного инвентаря. ОРУ без предметов (сопряжённого воздействия, по подражанию). Отрабатывание 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.	
20.	4.	18.11.22		Бег в медленном 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 медленном 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.	
21.	5.	22.11.22		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). 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.	
22.	6.	25.11.22		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). Отрабатывание 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.	

23.	7.	29.11.22		Чередование 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 бега (медленный, средний быстрый). Развивать умение действовать по сигналу. Коррекционные упражнения и задания на активизацию психических процессов: восприятие, внимание, память. Взаимодействие со сверстниками в группе, команде.	
24.	8.	02.12.22		Коррекционные подвижные игры. Игры с бегом.	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 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.	
25.	9.	06.12.22		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.	09.12.22		Физическая подготовка. Упражнения на дыхание.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение из шеренги в колону. Отрабатывание 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.	
27.	11.	13.12.22		Плавание. Передвижение по чаше бассейна.	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 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, сопряженного воздействия). Коррекционная игра для развития способности ориентироваться в пространстве. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.		
28.	12.	16.12.22		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 (сопряженного воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений на развитие гибкости всего мышечного корсета с применением гимнастического коврика (сопряженного воздействия, по образцу). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
29.	13.	20.12.22		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.	
30.	14.	23.12.22		Физическая подготовка. 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, средней). ОРУ без предметов (сопряженного воздействия, по образцу). Выполнение специально подобранных упражнений для профилактики плоскостопия с применением спортивного инвентаря. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
31.	15.	27.12.22		Плавание. 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.	
III – четверть (21 час)							
32.	1.	10.01.23		Плавание. Отталкивание двумя ногами от дна бассейна.	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; отталкивание от дна бассейна и принятие исходного положения лежа на поверхности воды; лежание на воде и вставание на ноги (совместно с учителем). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
33.	2.	13.01.23		Коррекционные подвижные игры. Игры на перевоплощение.	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). 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.	
34.	3.	17.01.23		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 (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.	4.	20.01.23		Плавание. Погружение в воду с головой.	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: приседание по шее, с задержкой дыхания; лежание на воде опустивши голову (увеличение времени). Владение навыками	

						коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. Моделирование ситуации.	
36.	5.	24.01.23		Физическая подготовка. Ходьба по возвышенной поверхности.	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. Моделирование ситуации.	
37.	6.	27.01.23		Плавание. Гребковые движения руками.	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 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.	
38.	7.	31.01.23		Физическая подготовка. 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). Отработка навыка в ползание на четвереньках (по прямой, диагонали, змейкой, до предмета); ползание на животе п гимнастические скамейки). Моделирование ситуации. Коррекционные задания направленные на развития способности ориентироваться в пространстве. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
39.	8.	03.02.23		Плавание. Гребковые движения руками.	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 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.		
40.	9.	07.02.23		Физическая подготовка. 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. Воспитание уважительного отношения друг к другу.	
41.	10.	10.02.23		Плавание. Попеременные движения ногами.	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; попеременных движений ногами с удержанием на поверхности воды (плавательный инвентарь). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
42.	11.	14.02.23		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.	
43.	12.	17.02.23		Плавание. Попеременные движения ногами.	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; попеременных движений ногами с удержанием на поверхности воды (плавательный инвентарь). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
44.	13.	21.02.23		Лыжная подготовка. 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.	
45.	14.	24.02.23		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 в попеременном втыкание лыжных палок в снег. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
46.	15.	28.02.23		Физическая подготовка. Прием и передача спортивного инвентаря.	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, круге. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестических способностей. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
47.	16.	03.03.23		Лыжная подготовка. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Отработка 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). Отработка навыка в стояние на параллельно лежащих лыжах (стояние на правой, левой ноге, шаги на месте). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
48.	17.	07.03.23		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. Взаимодействие со сверстниками в группе.	
49.	18.	10.03.23		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!", "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.	14.03.23		Коррекционные подвижные игры. Игры – эстафеты.	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.	
51.	20.	17.03.23		Лыжная подготовка. 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!", "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. ОРУ без предметов, дыхательные упражнения (сопряжённого воздействия, по образцу). Отрабатывание навыка в ходьбе с попеременными движениями рук и ног, по прямой ступающим шагом. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
52.	21.	21.03.23					
IV- четверть (16 часов)							
53.	1.	04.04.23		Физическая подготовка. Коррекция нарушения осанки.	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 для укрепления мышц спины с предметами и без. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	

54.	2.	07.04.23		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. Отработка 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.	
55.	3.	11.04.23		Подбрасывание, 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). Отработка навыка в подбрасывание и ловле мяча разного диаметра, массы. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестической способности. Взаимодействие учитель-ученик, в паре.	
56.	4.	14.04.23		Виды бросков.	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 бросках мяча разными способами (из-за головы, от груди, снизу) с увеличением расстояния. Игры с элементами упражнений направленные на восприятие, внимание, память. Взаимодействие в паре, команде.	
57.	5.	18.04.23		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). Отработка навыка в перебрасывание мяча друг, другу; в круге, через препятствия. Коррекционная игра на развитие тактильно-кинестической способности. Коррекционная игра, направленная на психомоторное развитие. Взаимодействие учитель-ученик, в паре.	
58.	6.	21.04.23		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.	
59.	7.	25.04.23		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 (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в прокатывании мяча разного диаметра в прямом направлении, под предметы, между предметами. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестической способности. Взаимодействие со сверстниками в паре, команде.	
60.	8.	28.04.23		Коррекционные и 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 мячом (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в прокатывании мяча. Коррекционная игра для развития способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движения. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
61.	9.	02.05.23		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 (сопряжённого воздействия, по образцу). Отработка навыка в: техники захвата мяча, движению рук и туловища; метание мяча в стену с разного расстояния. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Моделирование ситуации.	
62.	10.	05.05.23		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). Отработка навыка в: техники захвата мяча, движению рук и туловища; метание мяча в стену в цель. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Воспитание уважительного отношения друг к другу. Моделирование ситуации.	
63.	11.	12.05.23		Коррекционные подвижные игры.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!. Приветствие. Перестроение	

				Бочка.		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.	
64.	12.	16.05.23		Велосипедная подготовка. Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Построение (шеренга). Выполнение строевых приемов "Становись!", "Равняйся!", "Смирно! Приветствие. Проговаривание инструкций и правила поведения при велосипедной подготовки. 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.	13.	19.05.23		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.	
66.	14.	23.05.23		Учет двигательной активности. Учет двигательной активности.	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 подражанию, сопряжённого воздействия). Сдача контрольных нормативов. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
67.	15.	26.05.23		Велосипедная подготовка. Еда на трёхколёсном велосипеде с поворотом.	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 с поворотом (вращение педалей, торможение ручным тормозом). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	
68.	16.	30.05.23					