



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А  
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail [4-kor@mail.ru](mailto:4-kor@mail.ru) [www.4-kor.ru](http://www.4-kor.ru)  
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

---

**ПРИНЯТА**

и рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2023 \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ школы №4  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
от 11.09.2023 № 110-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по адаптивной физкультуре  
для 1 дополнительного класса**

Учитель:  
Крылов Валерий Николович

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Санкт – Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Адаптивная физическая культура во всех ее проявлениях стимулирует позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Цель адаптивной физической культуры: освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Задачи адаптивной физической культуры:

- создание условий для всестороннего гармоничного развития и социализации учащихся;
- создание условий для формирования необходимых в двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Программа состоит из следующих основных разделов:

- физическая подготовка;
  - оздоровительная и корригирующая гимнастика;
  - коррекционные подвижные игры.
- и 6 направлений:
- захват предметов – метание;
  - построение и ходьба;
  - бег и прыжки;
  - ползание, лазание и перелезание;
  - общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие);
  - подвижные и коррекционные игры.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, мячи; мебель.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами:

**Физическая подготовка:** практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом, в процессе ползания, лазания и перелезания.

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика:** оздоровительная и корригирующая гимнастика направлена на коррекцию общего физического развития учащихся и служит подготовкой детей к изучению «Коррекционных подвижных игр».

**Коррекционные подвижные игры:** целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм обучающихся с интеллектуальными нарушениями и больше, чем другие средства, соответствуют удовлетворению естественной потребности в движении. В подвижных играх используются доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, перелезание, прыжки, упражнения с мячом. В них нет сложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка.

Виды деятельности обучающихся на уроках:

- **Захват предметов - метание:** передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.
- **Построение и перестроение:** принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба:

Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.

- Бег и прыжки: бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.
- Ползание, лазание и перелезание: ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, с переходом на соседний пролет), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. Выполнение упражнений на ползание(если доступно – лазание и перелезание). Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.
- Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание (разгибание) фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа». Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны,

назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол.

- Подвижные игры: подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки. Игры с мячом, с ходьбой, игры на ползание, лазанье.

### Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Физическая культура	Адаптивная физическая Культура	3	99

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основные технологии обучения:

- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- беседа (диалог);
- самостоятельная работа;
- подвижные игры;
- работа со спортивным инвентарём;
- рассказ;
- просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

Основная форма проведения учебных занятий по адаптивной физкультуре — урок.

### Оценочные материалы

Текущий контроль: периодичность проведения (по окончанию изучения темы); диагностические методики (контроль освоения содержания программы реализуется на занятиях обобщающего характера, к которым относятся;

Организация упражнений по углублению практических умений и навыков; групповые эстафеты) формы фиксации результатов (таблицы, в которых будут зафиксированы результаты обучающихся).

Итоговой контроль: периодичность проведения (по окончании учебного года); диагностические методики (проводится в виде итогового открытого мероприятия), формы фиксации результатов (таблицы, в которых будут зафиксированы результаты обучающихся).

Предметные результаты освоения учебного предмета:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
  - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:
  - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
1.	Вводный урок. Техника безопасности. Строевые команды	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя. Выполняют движения самостоятельно/с помощью, по показу	1.09.2023
2.	Перестроение из колонны по одному в круг.	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в круг, взявшись за руки самостоятельно/с помощью	5.09.2023
3.	Различные виды ходьбы	1	Выполнение ходьбы по кругу, по ориентирами, с разными заданиями при помощи учителя	6.09.2023
4.	Ходьба с изменением темпа, направления движения	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, с изменением темпа по словесной инструкции, по звуковому сигналу. Самостоятельно/с помощью	8.09.2023
5.	Ходьба в парах наперегонки	1	Выполнение ходьбы в парах наперегонки по команде до ориентира. Самостоятельно/с помощью	12.09.2023
6.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Выполнение бега всей группой, по одному (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем.	13.09.2023
7.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Выполнение бега всей группой, по одному (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем.	15.09.2023
8.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	19.09.2023
9.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	20.09.2023
10.	Суставная гимнастика	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца	22.09.2023

			остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью	
11.	Суставная гимнастика	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью	26.09.2023
12.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. По показу, самостоятельно/с помощью.	27.09.2023
13.	Движения плечами. Движения головой.	1	Выполнение движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». По показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью.	29.09.2023
14.	Одновременное (поочередное) движения руками в различных положениях	1	Выполнение одновременно(поочередно) движения руками в различных исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. По показу, самостоятельно/с помощью	3.10.2023
15.	Перекаты в прямом положении	1	Выполнение перекатов «бревнышком» по гимнастическому мату. По показу, самостоятельно/с помощью.	4.10.2023
16.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног	6.10.2023



			вперед, отведение в стороны. По показу, самостоятельно/с помощью.	
17.	Корригирующая гимнастика	1	Выполнение комплекса корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки, для подвижности суставов и гибкости. Двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью.	10.10.2023
18.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	11.10.2023
19.	Игра «Шмель»	12	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	13.10.2023
20.	Игра «У бабушки в деревне»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	17.10.2023
21.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	18.10.2023
22.	Игра «Самолётики»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	20.10.2023
23.	Игра «Холодная осень»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	24.10.2023
24.	Строевые команды	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя. Выполняют движения самостоятельно/с помощью, по показу	25.10.2023
25.	Перестроение из колонны по одному в круг.	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в круг, взявшись за руки самостоятельно/с помощью	7.11.2023
26.	Различные виды ходьбы	1	Выполнение ходьбы по кругу, по ориентирами, с разными заданиями при помощи учителя	8.11.2023
27.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Выполнение бега в колонне по одному с изменением темпа и направления движения по звуковому сигналу и ориентирам. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	10.11.2023
28.	Бег с высоким подниманием бедра	1	Выполнение бега по кругу по ориентирам, держась за веревку,	14.11.2023

	(захлестыванием голени, приставным шагом, на прямых ногах).		самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	
29.	Бег (ходьба) с преодолением препятствий	1	Выполнение бега по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем с остановкой по звуковому сигналу учителя.	15.11.2023
30.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	17.11.2023
31.	Суставная гимнастика	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью	21.11.2023
32.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. По показу, самостоятельно/с помощью.	22.11.2023
33.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	Выполнение двигательного действия по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	24.11.2023
34.	Ходьба с мешочком на голове.	1	Выполнение двигательного действия по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем. Принятие исходного положения, стоя у стены (встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями). Сохраняя принятое положение с мешочком на голове выполнить ходьбу до ориентира.	28.11.2023
35.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	Выполнение подлезания под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см) любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	29.11.2023

36.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	Выполнение подлезания под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см) любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	1.12.2023
37.	Пролезание в обруч, тоннель	1	Выполнение пролезания в большой (малый) обруч, тоннель, не касаясь руками пола (на коленях, на корточках, приставным шагом). По показу, с помощью учителя, самостоятельно.	5.12.2023
38.	Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье	1	Выполнение передвижения по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	6.12.2023
39.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	8.12.2023
40.	Игра «Полоса препятствий»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	12.12.2023
41.	Игра-эстафета с элементами спортивных игр	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	13.12.2023
42.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	15.12.2023
43.	Игра «Самолётики»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	19.12.2023
44.	Игра «Собери урожай»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	20.12.2023
45.	Игровые упражнения на развития чувства ритма	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	22.12.2023
46.	Строевые команды	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя. Выполняют движения самостоятельно/с помощью, по показу	26.12.2023
47.	Различные виды ходьбы	1	Выполнение ходьбы по кругу, по ориентирами, с разными заданиями при помощи учителя	27.12.2023

48.	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	Выполнение бега в колонне по одному с изменением темпа и направления движения по звуковому сигналу и ориентирам. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	29.12.2023
49.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом, на прямых ногах).	1	Выполнение бега по кругу по ориентирам, держась за веревку, самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	9.01.2024
50.	Бег «змейкой», по диагонали	1	Выполнение бега «змейкой» по одному. Самостоятельно/с помощью, по показу, словесной инструкции, за руку с учителем..	10.01.2024
51.	Бег в парах наперегонки по команде: «На старт, внимание, марш!»	1	Выполнение бега в парах наперегонки по команде: «На старт, внимание, марш!» до ориентира. Самостоятельно/с помощью, по показу, словесной инструкции, за руку с учителем.	12.01.2024
52.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Выполнение прыжков на месте на двух ногах (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	16.01.2024
53.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Выполнение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	17.01.2024
54.	Запрыгивание и выпрыгивание из обруча.	1	Выполнение запрыгивания и выпрыгивания из обруча на двух ногах с произвольной работой рук. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем..	19.01.2024
55.	Спрыгивание в глубину.	1	Выполнение спрыгивания с гимнастической скамьи с приземлением на две ноги на гимнастический мат. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	23.01.2024
56.	Прыжки в длину с места.	1	Выполнение прыжка в длину с места из исходного положения, присев на двух ногах с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги. По словесной инструкции,	24.01.2024

			по показу, самостоятельно/с помощью.	
57.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	26.01.2024
58.	Суставная гимнастика	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью	30.01.2024
59.	Корректирующая гимнастика	1	Выполнение комплекса корректирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки, для подвижности суставов и гибкости. Двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью.	31.01.2024
60.	Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см)	1	Выполнение двигательного действия по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	2.02.2024
61.	Ходьба с мешочком на голове.	1	Выполнение двигательного действия по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем. Принятие исходного положения, стоя у стены (встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями). Сохраняя принятое положение с мешочком на голове выполнить ходьбу до ориентира.	6.02.2024
62.	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки	1	Выполнение передвижения по гимнастической лестнице любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя) с доставанием игрушки.	7.02.2024
63.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	1	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх с переходом на соседний пролет и спуск. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.	9.02.2024
64.	Лазание по гимнастической	1	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх с	20.02.2024

	стенке с переходом на соседний пролет		переходом на соседний пролет и спуск. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.	
65.	Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье.	1	Выполнение передвижения по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	21.02.2024
66.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	23.02.2024
67.	Корректирующая гимнастика	1	Выполнение комплекса корректирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки, для подвижности суставов и гибкости. Двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью.	27.02.2024
68.	Игра «Дождик и солнышко»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	28.02.2024
69.	Игра «Сухой бассейн»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	1.03.2024
70.	Игра «Воздушный шар»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	5.03.2024
71.	Игра «Полоса препятствий»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	6.03.2024
72.	Игровые упражнения на развития чувства ритма	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	8.03.2024
73.	«Веселые карандашники»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	12.03.2024
74.	«Гусли»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	13.03.2024
75.	Игра «Беги к тому, что назову»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	15.03.2024
76.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	19.03.2024
77.	Игры с кеглями	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	20.03.2024
78.	Игры-эстафеты	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	22.03.2024

79.	Строевые команды	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя. Выполняют движения самостоятельно/с помощью, по показу	9.04.2024
80.	Перестроение из колонны по одному в круг.	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в круг, взявшись за руки самостоятельно/с помощью	10.04.2024
81.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Выполнение действий по образцу (мячи, эстафетная палочка, игрушка, и т.д.) с помощью или самостоятельно	12.04.2024
82.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	Выполнение сбивания предметов большим (малым) мячом (расстояние 1-3 м) двумя руками, Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.	16.04.2024
83.	Броски мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку) с последующей ловлей	1	Выполнение бросания мяча (о пол, о стенку) двумя руками с его ловлей. Самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции.	17.04.2024
84.	Бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния.	1	Выполнение движения любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.	19.04.2024
85.	Метание теннисного мяча одной рукой на дальность	1	Выполнение метание теннисного мяча левой/правой рукой на дальность. Самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.	23.04.2024
86.	Строевые команды	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителя. Выполняют движения самостоятельно/с помощью, по показу	24.04.2024
87.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.	26.04.2024
88.	Суставная гимнастика	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками),	30.04.2024

			пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Выполняют по показу, самостоятельно/с помощью	
89.	Влезание на гимнастическую стенку с доставанием игрушки	1	Выполнение передвижения по гимнастической лестнице любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя) с доставанием игрушки.	1.05.2024
90.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	1	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх с переходом на соседний пролет и спуск. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.	3.05.2024
91.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	1	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх с переходом на соседний пролет и спуск. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.	7.05.2024
92.	Перекаты в прямом положении	1	Выполнение перекатов «бревнышком» по гимнастическому мату. По показу, самостоятельно/с помощью.	8.05.2024
93.	Ползание на животе по гимнастической скамье.	1	Выполнение передвижения на животе по гимнастической скамье с одновременной работой рук. Самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	10.05.2024
94.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	Выполняют подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см) любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	14.05.2024
95.	Корригирующая гимнастика	1	Выполнение комплекса корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки, для подвижности суставов и гибкости. Двигательное действие по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью.	15.05.2024
96.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через рот, выдох через рот (нос). По показу учителя.	17.05.2024



97.	Игры с кеглями	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	21.05.2024
98.	Игра «Эстафеты»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	22.05.2024
99.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	24.05.2024

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
14. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / Под редакцией И.М. Бгажноковой. — М.: Просвещение, 2011.
15. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.