



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 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 2б класса

Учитель:
Тарасенко Александра Витальевна

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 физическая культура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото) 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	102

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	Вид контроля	Дата
I четверть 24 часа					
Физическая подготовка					
1.	Вводный урок. Техника безопасности. Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу	Текущий	04.09.2023
2.	Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба по кругу с остановкой по сигналу учителя	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному, по кругу, положив руки на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с тьютером. По звуковому сигналу (свисток, хлопок и т.д.) выполняют остановку и вновь движение.	Текущий	06.09.2023
3.	Различные виды ходьбы	1	Выполнение ходьбы по кругу, по ориентирами, с разными заданиями при помощи учителя	Текущий	07.09.2023
4.	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени.	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено (руки на поясе, за спиной, перед собой – прямые) Самостоятельно/с помощью, по показу	Текущий	11.09.2023
5.	Ходьба на	1	Выполнение ходьбы на	Текущий	13.09.

	носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени.		носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено (руки на поясе, за спиной, перед собой – прямые) Самостоятельно/с помощью, по показу		2023
6.	Ходьба «змейкой», между предметами, по диагонали.	1	Выполнение ходьбы «змейкой», между предметами, по диагонали. Самостоятельно/с помощью, по показу	Текущий	14.09. 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.	Итоговый	18.09. 2023
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
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.	Текущий	20.09. 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.	Текущий	21.09. 2023
10.	Суставная гимнастика	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной	Текущий	25.09. 2023

			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	Текущий	27.09.2023
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.	Текущий	28.09.2023
13.	Ходьба между двумя линиями (с предметами и	1	Выполнение двигательных действий с гимнастической палкой (руки вверх), с	Текущий	02.10.2023

	без		мячом (руки вверх, вперед, к груди), без предметов. Выполняют по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью		
14.	Бег между двумя линиями	1	Выполнение бега между двумя линиями по одному. Выполняют по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью	Текущий	04.10.2023
15.	Перекаты в прямом положении	1	Выполнение перекатов «бревнышком» по гимнастическому мату. По показу, самостоятельно/с помощью.	Текущий	05.10.2023
16.	Проползание на четвереньках по тоннелю	1	Выполнение передвижения на четвереньках по тоннелю самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	Текущий	09.10.2023
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.	Текущий	11.10.2023
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.	Итоговый	12.10.2023
Коррекционные подвижные игры					
19.	Игра « Шмель»	12	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с	Текущий	16.10.2023

			другом в группе.		
20.	Игра «Слушай сигнал»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	18.10.2023
21.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	19.10.2023
22.	Игра «Самолётики»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	23.10.2023
23.	Игра «Холодная осень»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Итоговый	25.10.2023
Физическая подготовка					
24.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу	Итоговый	26.10.2023
II четверть 24 часа					
Физическая подготовка					
25.	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени.	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено (руки на поясе, за спиной, перед собой – прямые) Самостоятельно/с помощью, по показу	Текущий	06.11.2023
26.	Ходьба «змейкой», между предметами, по диагонали.	1	Выполнение ходьбы «змейкой», между предметами, по диагонали. Самостоятельно/с помощью, по показу	Текущий	08.11.2023

27.	Бег в прямом направлении, между предметов по одному	1	Выполнение в прямом направлении, между предметов по одному самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.	Текущий	09.11.2023
28.	Бег с остановкой по сигналу учителя	1	Выполнение бега по кругу по ориентирам, самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем с остановкой по звуковому сигналу учителя	Текущий	13.11.2023
29.	Бег наперегонки	1	Выполнение бега наперегонки по звуковому сигналу учителя. Самостоятельно/с помощью, за руку с учителем	Итоговый	15.11.2023
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
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.	Текущий	16.11.2023
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	Текущий	20.11.2023

			показу, самостоятельно/с помощью		
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.	Текущий	22.11.2023
33.	Ходьба по шнуру, положенному на пол.	1	Выполнение ходьбы по шнуру, положенному на пол приставным шагом (левым-правым боком, руки в стороны, на поясе) по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	Текущий	23.11.2023
34.	Перешагивание через гимнастическую скамью	1	Выполнение перешагивания через гимнастическую скамью любым доступным способом по показу, по словесной инструкции самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	Текущий	27.11.2023
35.	Ползание на четвереньках по коридору разворотом	1	Выполнение передвижения на четвереньках на ладонях и коленях до указанного ориентира самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	Текущий	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	Текущий	30.11.2023

			способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)		
37.	Ползание по гимнастической скамейке	1	Выполнение передвижение по гимнастической скамейке самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	Текущий	04.12.2023
38.	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.	Текущий	06.12.2023
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.	Итоговый	07.12.2023
Коррекционные подвижные игры					
40.	Игра « Полоса препятствий»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	11.12.2023
41.	Игра-эстафета с элементами спортивных игр	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	13.12.2023
42.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	14.12.2023
43.	Игра «Самолётики»	1	Слушают и выполняют правила игры,	Текущий	18.12.2023

			взаимодействуют друг с другом в группе.		
44.	Игра «Собери урожай»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	20.12.2023
45.	Игровые упражнения на развития чувства ритма	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Итоговый	21.12.2023
Физическая подготовка					
46.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу	Текущий	25.12.2023
47.	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени.	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колено (руки на поясе, за спиной, перед собой – прямые) Самостоятельно/с помощью, по показу	Текущий	27.12.2023
48.	Ходьба «змейкой», между предметами, по диагонали.	1	Выполнение ходьбы «змейкой», между предметами, по диагонали. Самостоятельно/с помощью, по показу	Итоговый	28.12.2023
III четверть 33 часа					
Физическая подготовка					
49.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	Выполнение бега по одному, парами, стайкой с переходом на ходьбу по звуковому сигналу учителя. Самостоятельно/с помощью, за руку с учителем	Текущий	10.01.2024

50.	Бег с изменением направления по звуковому сигналу.	1	Выполнение бега с изменением направления по звуковому сигналу учителя. Самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	текущий	11.01.2024
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.	Текущий	15.01.2024
52.	Прыжки на двух, на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	Выполнение прыжков на месте на двух ногах, с продвижением вперед по одному (руки произвольно, на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.	Текущий	17.01.2024
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.	Текущий	18.01.2024
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..	Текущий	22.01.2024
55.	Спрыгивание с гимнастической	1	Выполнение спрыгивания с гимнастической скамьи на	Текущий	24.01.2024

	скамьи		мат, положенный на пол с приземлением на две ноги. По словесной инструкции, по показу, самостоятельно/с помощью, за руку с учителем.		
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, по показу, самостоятельно/с помощью.	Итоговый	25.01.2024
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
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.	Текущий	29.01.2024
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	Текущий	31.01.2024

59.	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.	Текущий	01.02.2024
60.	Подлезание под шнур	1	Выполнение подлезания под шнур на ладонях и коленях любым доступным способом самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	Текущий	05.02.2024
61.	Пролезание в обруч	1	Выполнение пролезания в большой (малый) обруч, не касаясь руками пола (на коленях, на корточках, приставным шагом) по показу, с помощью учителя, самостоятельно	Текущий	07.02.2024
62.	Проползание на четвереньках по тоннелю	1	Выполняют передвижение на четвереньках по тоннелю самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)	Текущий	08.02.2024
63.	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.	Текущий	12.02.2024
64.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на	1	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх с переходом на соседний пролет и спуск.	Текущий	14.02.2024

	соседний пролет		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)	Текущий	15.02.2024
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.	Текущий	19.02.2024
67.	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.	Итоговый	21.02.2024
Коррекционные подвижные игры					
68.	Игра «Дождик и солнышко»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	22.02.2024
69.	Игра «Сухой бассейн»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	26.02.2024
70.	Игра «Воздушный шар»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	28.02.2024
71.	Игра «Полоса препятствий»	1	Слушают и выполняют правила игры,	Текущий	29.02.2024

			взаимодействуют друг с другом в группе.		
72.	Игровые упражнения на развития чувства ритма	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	04.03.2024
73.	« Слушай сигнал»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	06.03.2024
74.	«Гусли»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	07.03.2024
75.	Игра «Беги к тому, что назову»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	11.03.2024
76.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	13.03.2024
77.	Игры с кеглями	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	14.03.2024
78.	Игры-эстафеты	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Итоговый	18.03.2024
Физическая подготовка					
79.	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	1	Выполнение построения в шеренгу, колонну, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу	Текущий	20.03.2024
80.	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая	Итоговый	21.03.2024

	пятки на носок, высоко поднимая колено, с захлестом голени.		колени (руки на поясе, за спиной, перед собой – прямые) Самостоятельно/с помощью, по показу		
Физическая подготовка					
81.	Бег с переходом на ходьбу и обратно	1	Выполнение бега по одному, парами, стайкой с переходом на ходьбу по звуковому сигналу учителя. Самостоятельно/с помощью, за руку с учителем	Итоговый	25.03.2024
IV четверть 21 час					
Физическая подготовка					
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.	Текущий	08.04.2024
83.	Катание мячей друг другу	1	Выполняют прокатывание мяча друг другу двумя руками, сидя на полу, ноги врозь. Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу	Текущий	10.04.2024
84.	Бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния.	1	Выполнение движения любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.	Текущий	11.04.2024
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.	Текущий	15.04.2024
86.	Бросание мяча в	1	Выполнение движения	Итоговый	17.04.

	горизонтальную цель (ящик, корзина). Бросание мяча вдаль правой и левой рукой		любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.		2024
Оздоровительная и корригирующая гимнастика					
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.	Текущий	18.04. 2024
88.	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	Текущий	22.04. 2024
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.	Текущий	24.04. 2024
90.	Лазание по гимнастической стенке с	1	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх с переходом на	Текущий	25.04. 2024

	переходом на соседний пролет		соседний пролет и спуск. По показу, с помощью учителя, самостоятельно.		
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.	Текущий	29.04.2024
92.	Перекаты в прямом положении	1	Выполнение перекатов «бревнышком» по гимнастическому мату. По показу, самостоятельно/с помощью.	Текущий	01.05.2024
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)	Текущий	02.05.2024
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)	Текущий	06.05.2024
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.	Текущий	08.05.2024
96.	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений:	Итоговый	09.05.2024

			произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.		
Коррекционные подвижные игры					
97.	Игры с кеглями	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	13.05.2024
98.	Игра «Эстафеты»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	15.05.2024
99.	Игры с резиновым мячиком	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	16.05.2024
100.	«Самолётки»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	20.05.2024
101.	«Гусли»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Текущий	22.05.2024
102.	Итоговое занятие. Игра «Полоса препятствий»	1	Слушают и выполняют правила игры, взаимодействуют друг с другом в группе.	Итоговый	23.05.2024

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.