



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17

Невского района Санкт-Петербурга

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом
Образовательного
учреждения
Протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ГБОУ школы № 17
С. В. Сандеева
Приказ №222-ш от 02.09.2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Предметная область «Физическая культура»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант2)

8в класса

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2

Составила: Шинкарева Л.Н.

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8в класса с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) реализует требования в предметной области «Физическая культура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

2. Планируемые для каждого класса обучения личностные результаты освоения учебного предмета (курса) и предметные результаты.

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Оценка предметных результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Средства мониторинга и оценки динамики обучения. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий (операций), внесенных в СИПР. Например, "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; представление: "узнает

объект", "не всегда узнает объект" (ситуативно), "не узнает объект". Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

3. Содержание учебного предмета (курса) для каждого класса обучения. Обязательный минимум содержания рабочей программы устанавливается в соответствии с ФАООП и ФГОС У/О

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: , "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание через туннель, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Городошный спорт. Знакомство с игрой «Городки». Основы игры, игра «городки»

Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед/велотренажер. Езда на велотренажере.

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Ходьба с лыжными палками. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

Подвижные игры в зимний период.

Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). 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 в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие 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 фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. 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.

Ходьба с высоким подниманием колен. 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"). 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). 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.

Ходьба и бег. 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. 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. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Вис рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. 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.

4. Система оценки достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения ФАООП УО (вариант 2).

На основе АООП разработан СИПР на каждого учащегося, результаты которого за полугодие выступают в качестве текущей аттестации обучающихся. В качестве промежуточной (годовой) аттестации выступает оценка результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций обучающегося по итогам учебного года.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения учитываются затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов, образовательных областей, которые не рассматриваются как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной

физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; "узнает объект", "не всегда узнает объект", "не узнает объект".

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области создают основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

5. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

дидактический материал:

- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом 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, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, рюкзаки, туристические коврики.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата коррекции	Кол-во часов на тему	Тип урока	Тема урока	Содержание видов учебной деятельности	Виды и формы контроля
Коррекционные подвижные игры							
1			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Подвижные игры и эстафеты.	Строевые упражнения. Построение по черте в шеренгу. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Сюжетно ролевые игры. Подвижные игры и эстафеты.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
Физическая подготовка							
2			1	Комбинированный	Построение в шеренгу, колонну.	Строевые упражнения. Построение по черте в шеренгу, колонну. Ходьба: за учителем, держась за руки; в заданном направлении. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. без предмета. Коррекционная подвижная игра.	
3			1	Комбинированный	Ходьба и бег с заданием.	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба в заданном направлении. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны. ОРУ без предмета. Бег. Коррекционная подвижная игра.	

4			1	Комбинированный	Ползание на четвереньках и животе.	Строевые упражнения. Принятие исходного положения для построения. Ходьба с заданием: ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, 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. Ползание на четвереньках (по гимнастическому мату, по гимнастической скамейке). Коррекционная подвижная игра.	
5			1	Комбинированный	Ходьба с изменением темпа и направления движения.	Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук. Движения руками при ходьбе. Бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на четвереньках и животе. Коррекционная подвижная игра.	
Коррекционные подвижные игры							
6			1	Комбинированный	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий".	Принятие исходного положения для построения. Построение по черте в шеренгу. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ползание на четвереньках. Коррекционная подвижная игра. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание потуннелю, бег, передача эстафеты.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
7			1	Комбинированный	Подвижные игры, эстафеты.	Принятие исходного положения для построения. Построение по черте в шеренгу. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в	

						стороны). Ползание на четвереньках. Коррекционная подвижная игра. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	
Физическая подготовка							
8			1	Комбинированный	Ходьба и бег между предметами.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба с заданием Ходьба и бег: между предметами. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде: демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъёмна лестницу...). Прохождение полосы препятствий.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
9			1	Комбинированный	Бег с изменением темпа	Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Бег с изменением темпа. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде: демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъёмна лестницу). Коррекционная подвижная игра «Перекасти поле».	
10			1	Комбинированный	Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук).. Коррекционная подвижная игра «Зайцы на болоте».	
11			1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Ходьба: между предметами. Основные исходные положения. Ходьба с изменением темпа. Прыжки на двух ногах	

					вперед (назад, вправо, влево)	на месте(с поворотами, с движениями рук). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Подвижная игра «Волки во рву».	
Коррекционные подвижные игры							
12			1	Комбинированный	Подвижные игры с бегом. Челночный бег.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук). Челночный бег. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
13			1	Комбинированный	Эстафета «Полоса препятствий».	Строевые упражнения. Ходьба с заданием Ходьба: между предметами. Ходьба с изменением темпа. Прыжки на двух ногах на месте. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: ходьба по скамейке, перешагивание через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.	
Физическая подготовка							
14			1	Комбинированный	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметом.	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Основные исходные положения. Ходьба между предметами. Ходьба с изменением темпа. Ходьба с заданием. Прыжки на двух ногах на месте и спродвижением. Общеразвивающие и корригирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Подвижная игра «Двигайся, замри». Пальчиковая гимнастика.	
15			1	Комбинированный	Преодоление препятствий при ходьбе	Строевые упражнения. Ходьба с заданием (с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе,). Бег в умеренном	

						темпе за учителем. Основные исходные положения. Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Преодоление полосы препятствий.	
16			1	Комбинированный	Упражнения используя гимнастическую скамейку.	Строчные упражнения. Ходьба с заданием (с различным положением рук, с высоким подниманием бедра). Бег в умеренном темпе за учителем. Основные исходные положения Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Упражнения используя гимнастическую скамейку. Подвижная игра на развитие координационных способностей «Делай как я».	
17			1	Урок развивающего контроля	Метание мяча в цель. Тестирование по физической подготовке	Строчные упражнения. Ходьба с заданием (с различным положением рук, с высоким подниманием бедра). Бег в умеренном темпе за учителем. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Метание мяча в цель. Коррекционная подвижная игра «Попади в цель».	
Велосипедная подготовка.							
18			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Составные части велосипеда.	Строчные упражнения. Ходьба с заданием Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. . Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа"-упражнения в данных и.п.. Подвижная игра «Ловишки с домиком»	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций,

							внесенных в СИПР.
Коррекционные подвижные игры							
19			1	Комбинированный	Эстафеты.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа" упражнения в данных и.п.. Коррекционная подвижная игра. Игры в паре. Эстафеты.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
20			1	Комбинированный	Игры с передачей предметов.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Подвижные игры на внимание. Игры с передачей предметов («Горячая картошка»)	
Физическая подготовка							
21			1	Комбинированный	Бросание мяча на дальность.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения рук. ". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Бросание мяча на дальность. Подвижные игры на внимание «Фотограф». Игры с передачей предметов («Горячая картошка»)	
22			1	Комбинированный	Метание мяча в цель.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой.. Метание мяча в цель. Подвижные игры	

23			1	Комбинированный	Метание мяча на дальность.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Подвижные игры «Кольцеброс».	
24			1	Комбинированный	Передача предметов по кругу	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу, по сигналу остановка. Подвижная игра «Горячая картошка».	
25			1	Комбинированный	Музыкально – ритмические упражнения.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу. Подвижные игры под музыкальное сопровождение «Двигайся, замри».	
Коррекционные подвижные игры							
26			1	Комбинированный	Футбол. Ведение мяча. Выполнение удара в ворота с места.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу. Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Ведение мяча.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций,
27			1	Комбинированный	Футбол. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. ОРУ с предметом. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	

							внесенных в СИПР.
Велосипедная подготовка							
28			1	Комбинированный	Составные части велосипеда. Езда на велотренажёре	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Передача предметов по кругу. Подвижные игры: хороводные игры: «Каравай». Составные части велосипеда. Езда на велотренажёре	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
Физическая подготовка							
29			1	Комбинированный	Музыкально-ритмические танцы.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Музыкально- подвижные игры : «Собирайка».	
30			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вправо, влево). Упражнения на и около гимнастической стенки. Подвижные игры «День ночь».	
31			1	Комбинированный	Упражнения используя	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Основные положения и	

					гимнастическую стенку.	движения. Упражнения используя гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вправо, влево). Подвижная игра «Зонтики»	
Велосипедная подготовка							
32			1	Урок развивающего контроля Комбинированный	Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда. Тестирование по физической подготовке	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на массажных ковриках.	Тестирование по физической подготовке. Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
Физическая подготовка							
33			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической скамейке	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Зайцы в болоте».	
34			1	Комбинированный	Прыжки в длину с места.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Комплекс ОРУ с использованием различных исходных положений. Подвижные игры.	

						Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Кто дальше».	
35			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической скамейке (ползание)	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (ползание, подтягивание, ходьба). Подвижные игры «День ночь».	
Коррекционные подвижные игры							
36			1	Комбинированный	Подвижная игра: «Третий лишний»	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. Упражнения используя гимнастическую скамейку. Подвижная игра: «Найди своё место». «Третий лишний»	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
37			1	Комбинированный	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Различные исходные положения "стоя" Под Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Эстафеты с передачей предметов. Отбивание волана снизу (сверху).	
Лыжная подготовка							
38			1	Урок открытия нового знания Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Подвижные игры в зимний период.	

Коррекционные подвижные игры							
39			1	Комбинированный	Подвижные игры с бегом.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. Подвижная игра «Пятнашки»	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
40			1	Комбинированный	Игры с преодолением препятствий.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Комплекс ОРУ различной координационной сложности. Подвижная игра: «Найди своё место». Музыкальная подвижная игра: «Зонтики».	
Лыжная подготовка							
41			1	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подвижные игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице. Подвижные игры в зимний период «Попади в цель снежками».	
42			1	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Перенос лыжных палок, ходьба с лыжными палками. Игры в зимний период.	
Велосипедная подготовка							
43			1	Комбинированный	Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Езда на велотренажёре. Составные части велосипеда. Упражнения и лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Догони».	
Лыжная подготовка							

44			1	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подвижные игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Прогулка на улице, ходьба с лыжными палками. Подвижные игры в зимний период «Построй крепость»	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
45			1	Комбинированный	Ступающий шаг. Игры в зимний период.	Общеразвивающие упражнения. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Ступающий шаг без лыж. Подвижные игры. Игры в зимний период.	
Физическая подготовка							
46			1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. общеразвивающие упражнения с мячом. Перекаты мяча (разного размера) по полу. Подвижная игра «Вышибалы».	
47			1	Комбинированный	Броски, передачи и удары мяча.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. общеразвивающие упражнения с мячом. Перекаты мяча (разного размера) по полу. Броски мяча вперёд из разных исходных положений двумя руками. Бросок мяча вперёд одной рукой. Удары мяча об пол и ловля двумя руками. Передачи мяча из разных исходных положений Подвижные игры «Попади в цель» (цель – катящийся по полу мяч)	
48			1	Урок развивающего контроля	Упражнения с мячами разного размера. Тестирование по	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения. общеразвивающие упражнения с мячом. Перекаты мяча (разного размера) по полу. Броски мяча вперёд из разных исходных положений двумя руками.	

				Комбинированный	физической подготовке.	Бросок мяча вперёд одной рукой. Удары мяча об пол двумя руками Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Тестирование по физической подготовке.	
Коррекционные подвижные игры							
49			1	Комбинированный	Баскетбол .Броски мяча в кольцо двумя руками.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ. Метание мяча в цель. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
50			1	Комбинированный	Упражнения с волейбольным мячом.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Метание мяча на дальность. Передача предметов по кругу, в шеренге. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Упражнения с волейбольным мячом.	
Физическая подготовка							
51			1	Комбинированный	Музыкально-ритмические танцы.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Музыкально- подвижные игры : «Собирайка», «Двигайся , замри»	
52			1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической стенке.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Музыкально- подвижные игры: «Собирайка». Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). Лазание по	

						гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку Подвижные игры.	
53			1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения на развитие координационных способностей.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Музыкально-ритмические танцы: «Весёлая гимнастика». Комплекс ОРУ различной координационной сложности. Подвижная игра «Удержись на бревне».	
Коррекционные подвижные игры							
54			1	Комбинированный	Баскетбол .Броски мяча в кольцо двумя руками.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ. Передача предметов по кругу. Музыкально –ритмические упражнения. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
55			1	Комбинированный	Упражнения с волейбольным мячом в паре.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Передача предметов по кругу, в шеренге. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Упражнения с волейбольным мячом	
56			1	Комбинированный	Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу Подвижные игры. Музыкально –ритмические упражнения (хлопки, притопы). Футбол. Узнавание	

						футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).	
Физическая подготовка							
57			1	Комбинированный	Музыкально-ритмические танцы, композиции	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Специальные музыкально –ритмические упражнения: формирование умений двигаться под музыку. Музыкально-ритмические танцы: «Автобус». подвижные игры	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
58			1	Комбинированный	Прыжки на двух ногах с запрыгиванием в определённые зоны.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Специальные музыкально –ритмические упражнения :формирование умений двигаться под музыку. Музыкально-ритмические танцы: «Автобус». Прыжки на двух ногах с запрыгиванием в определённые зоны Подвижные игры	
59				1	Комбинированный	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на развитие мелкой моторики.	

						на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Прыжки на двух ногах с запрыгиванием в определённые зоны. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	
Коррекционные подвижные игры							
60			1	Комбинированный	Знакомство с «Городками».	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Исходные положения "стоя", "сидя", "лежа". Подвижные игры на внимание. Знакомство с инвентарем для городошного спорта.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР.
61			1	Комбинированный	Игра «Городки».	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу. Музыкально –ритмические упражнения (хлопки , притопы). Основы игры в «Городки».	
Туризм							
62			1	Комбинированный	Предметы туристического инвентаря. Туристическая прогулка.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Общеразвивающие упражнения с предметом. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Туристическая прогулка.	
63			1	Комбинированный	Туристическая прогулка. Преодоление	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Общеразвивающие упражнения с	

					полосы препятствий.	предметом. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок). Туристическая прогулка. Преодоление полосы препятствий.		
Коррекционные подвижные игры								
64			1	Комбинированный	Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Основные исходные положения рук (на пояс, руки в стороны, руки к плечам). Различные исходные положения "стоя" Под Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Эстафеты с передачей предметов.	Индивидуальная форма контроля. Оценивается уровень сформированности представлений и самостоятельность обучающегося при выполнении действий операций, внесенных в СИПР. Итоговый.	
65			1	Комбинированный. Урок развивающего контроля	Бадминтон. Отбивание волана снизу (сверху).	Строевые упражнения. Ходьба с заданием, с различным положением рук. Бег. Основные исходные положения ног, рук. Движения головой. Построение в круг. Перестроение из шеренги в круг. Передача предметов по кругу. Тестирование по физической подготовке. Бадминтон. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху).		
66				1	Комбинированный	Футбол. Выполнение удара в ворота с места. Ведение мяча.		Строевые упражнения, ОРУ. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).
67				1	Комбинированный	Подвижные игры с элементами спортивных игр		Строевые упражнения, ОРУ Элементы спортивных игр и спортивных упражнений футбол , бадминтон.

68			1	Комбинированный	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений футбол , бадминтон.	
----	--	--	---	-----------------	--	---	--

