

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кохомская коррекционная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол МО № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.	Протокол педсовета № _____ от «__» _____ 2023 г.	Приказ № <u>64</u> /д от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
Руководитель МО <u>Карпова</u> Карпова О.Ю.	Председатель педсовета <u>Редей</u> Редей Г.В.	Директор школы <u>Редей</u> Редей Г.В.
Зам. директора по УР <u>Винтовкина</u> Винтовкина Ю.М.		

**Рабочая программа по предмету  
«Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 1-10 года обучения  
ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»  
(2 вариант)**

Год составления: 2023  
Срок реализации программы: 10 лет  
Срок действия: 10 лет

Составитель:  
Данилин Владимир Владимирович,  
учитель первой квалификационной категории

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Нормативно-правовая база	
1.2. Общая характеристика учебного предмета	
1.3. Цели и задачи программы	
1.4. Сведения о программе	
1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане	
1.6. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	
1.7. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	
1.8. Формы организации образовательного процесса	
<b>2. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>5</b>
2.1. Учебно-тематическое планирование	
2.2. Контрольно-оценочная деятельность	
<b>3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....</b>	<b>8</b>
<b>4. Приложения. Календарно-тематическое планирование .....</b>	<b>10</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая база**

Рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Уставом ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»;
- Приказом от 08.11.2021 г. № 71-о/д «Об утверждении Положения о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин педагогов ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа».

### **1.2. Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

### **1.3. Цели и задачи.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре. Целью занятий по адаптивной физкультуре 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, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **1.4. Сведения о программе**

Программа разработана для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) с 1 по 10 год обучения. Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На курс на курс 1-5 года обучения отводится по 2 часа в неделю, по 68 часов в год. На курс 6 года отводится 102 часа, 3 часа в неделю; 7-10 года - 68 часов, 2 часа в неделю.

### **1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане школы**

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа по адаптивной физкультуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

### **1.6. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

По причине системных нарушений развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР для данной категории обучающихся показан индивидуальный уровень итогового результата общего образования. Все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями обучающегося.

### **1.7. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

- 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:

- 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: ходьба на лыжах, спортивные игры:
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
  - умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

### **1.8. Формы организации образовательного процесса**

В основе методики преподавания курса лежат личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, обеспечивающие реализацию развивающих задач учебного предмета. При этом используются разнообразные методы и формы обучения.

Типы уроков:

- урок с оздоровительной направленностью;
- развивающий урок;
- восстанавливающий урок;
- комбинированный урок;
- нестандартный урок.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция физических недостатков;
- коррекция движений, моторики, пространственной ориентировки;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.

Методы:

- рассказ, описание, объяснение, разбор и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.;
- словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.;
- целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

Формы контроля:

- индивидуальные: освоение техники изучаемых двигательных действий;
- уровень физической подготовленности.

## **2. Содержание учебного предмета**

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. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

### **2.1. Учебно-тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).

		<p>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 по туннелю, 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 «Бросайка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».</p>
2.	Лыжная подготовка	<p>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.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полушлугом», «шлугом», падением).</p>
3.	Физическая подготовка	<p>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</p>

	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с</p>
--	---

	<p>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.</p> <p>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), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p> <p>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.</p>
--	--

## 2.2. Контрольно-оценочная деятельность

Итоговые достижения определяются индивидуальными возможностями ребенка, его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции. Оценка достижений планируемых результатов освоения АООП (2 вариант) обучающимися происходит строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся специальной индивидуальной программы развития (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 обучающихся осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

Уровни самостоятельности при выполнении заданий	
- не выполняет задание	-
- выполняет задание со значительной помощью	ЗП
- выполняет задание с частичной помощью	ЧП
- выполняет задание по подражанию	П
- выполняет задание по образцу	О
- выполняет задание самостоятельно, но допускает ошибки	СШ
- выполняет задание самостоятельно (без ошибок)	+

## 3. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

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, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-



техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного 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.

#### **4. Приложения. Календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематическое планирование, 1 год обучения

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках.	<p>Иметь представления:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Об уроках Физкультуры;</li> <li>2. О физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> <li>3. Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ol> <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>2. Вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, выполнять закаливающие водные процедуры;</li> <li>3. Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча; выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.</li> <li>4. Демонстрировать уровень физической подготовленности.</li> </ol>	
2.	Вводный инструктаж.		
3.	Бег в медленном и быстром темпе.		
4.	Бег в заданном направлении.		
5.	Подскоки на месте.		
6.	Подскоки на двух ногах.		
7.	Прыжки		
8.	Прыжки слегка продвигаясь вперед.		
9.	Прыжки в длину с места		
10.	Перешагивание через препятствия		
11.	Перепрыгивание через препятствия		
12.	Перекаты мяча		
13.	Ловля мяча		
14.	Бросание мяча		
15.	Упражнения с набивными мячами.		
16.	Метание малого мяча в цель		
17.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу		
18.	Подскоки на мячах- фитболах		
19.	Коррекционные игры		
20.	Повторный инструктаж.		
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений		
22.	Построение		
23.	Построение парами		
24.	Построение колонна, шеренга		
25.	Ходьба за направляющим		
26.	Ходьба в заданном направлении		
27.	Ходьба по ориентирам.		
28.	Ходьба между предметами.		
29.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.		
30.	Ползание на животе.		
31.	Ползание на четвереньках.		
32.	Лазанье по шведской стенке.		
33.	Правильный захват различных предметов.		
34.	Метание малого мяча в стенку правой и левой рукой.		
35.	Коррекционные игры с метанием		
36.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.		
37.	Развитие силы		
38.	Подвижные игры		
39.	Повторный инструктаж по технике безопасности		

40.	Построение с лыжами, переход на учебный круг		
41.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж		
42.	Ходьба на лыжах		
43.	Поворот переступанием вокруг концов лыж		
44.	Ходьба приставным шагом		
45.	Ходьба ступающим шагом		
46.	Катание на лыжах		
47.	Катание на лыжах		
48.	Игра «Совушка»		
49.	Игра «Догони колокольчик»		
50.	Игра «Запомни порядок»		
51.	Игра «Прыгающие воробушки»		
52.	Игра «Рука все помнит»		
53.	Игра «Перепрыгни через ров»		
54.	Игра «Солнышко»		
55.	Повторный инструктаж о технике безопасности		
56.	Дыхательные упражнения		
57.	Упражнения для укрепления мышц шеи		
58.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота		
59.	Упражнения для развития мышц рук		
60.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса		
61.	Упражнения для укрепления мышц туловища		
62.	Упражнения для мышц ног		
63.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками		
64.	Общеразвивающие упражнения мячами		
65.	Повороты направо, налево.		
66.	Повороты кругом.		
67.	Движение в колонне. Выполнение команд : «стоп, встать, сесть».		
68.	Дыхательные упражнения.		

### Календарно-тематическое планирование, 2 год обучения

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основные требования.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивать доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</li> <li>-осваивать двигательные навыки, последовательность движений;</li> <li>- развивать координационные способности.</li> <li>- развивать свою физическую подготовку;</li> <li>- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
2.	Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.		
3.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.		
4.	Ходьба по прямой линии.		
5.	Ходьба на носках, на пятках.		
6.	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.		
7.	Ходьба парами, взявшись за руки.		
8.	Перебежки группами и по одному 15 – 20 метров.		
9.	Бег. «Кто обгонит?»		
10.	Медленный бег с сохранением осанки.		
11.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.		
12.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача).		
13.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (броски, удары по мячу).		
14.	«Слушай сигнал».		
15.	«Летает – не летает».		
16.	«Вот так поза».		
17.	«Космонавты».		
18.	«Гуси - лебеди».		
19.	«Кошка и мышки».		
20.	«Удочка».		
21.	«Перепрыгни через ров».		
22.	«Мой веселый звонкий мяч».		
23.	«Ловишки».		
24.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.		
25.	Правила поведения на уроках гимнастики.		
26.	Понятия: колонны, шеренга, круг.		
27.	Размыкание на вытянутые руки в колонне.		



56.	Перебежки группами по одному.	
57.	Перебежки по одному, группами.	
58.	Перебежки по одному, группами. Перестроение.	
59.	Ходьба.	
60.	Медленный бег.	
61.	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках.	
62.	Ходьба с сохранением правильной осанки на пятках.	
63.	Перебежки группами по одному.	
64.	Перебежки по одному, группами.	
65.	Чередование бега с ходьбой до 30 метров.	
66.	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	
67.	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
68.	Ползание.	

### Календарно-тематическое планирование, 3 год обучения

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	Обучающие должны уметь: - осваивать доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); -осваивать двигательные навыки, последовательность движений; - развивать координационные способности. - развивать свою физическую подготовку; - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.	
2.	Развитие скоростно– силовых качеств.		
3.	Развитие выносливости.		
4.	Игры с мячом.		
5.	Игра «Воробьи и вороны».		
6.	Построение и перестроение.		
7.	Упражнение в построении парами.		
8.	Упражнение в построении по одному в ряд.		
9.	Ходьба и упражнения в равновесии.		
10.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.		
11.	Развитие скоростно– силовых качеств.		
12.	Броски большого мяча.		
13.	Урок - игра. Спортивные состязания.		
14.	Эстафета с мячами.		
15.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.		
16.	Ходьба в заданном направлении совместно с учителем (к игрушке).		
17.	Эстафеты с мячами. Развитие координации.		
18.	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.		
19.	Подвижные игры.		
20.	Ходьба по сенсорной тропе.		
21.	Общеразвивающие упражнения.		
22.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».		
23.	Упражнения на ловкость и координацию.		
24.	Удержание головы в положении лежа на спине, на животе, на боку (правом, левом).		
25.	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед).		
26.	Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя.		
27.	Повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе).		
28.	Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя.		
29.	Игры с бегом и прыжками.		
30.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – солдаты».		
31.	Лыжная подготовка.		

32.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание, разгибание фаланг пальцев.		
33.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак; разгибание.		
34.	Выполнение движений плечами.		
35.	Бег в паре (совместно с учителем).		
36.	Бег вслед за учителем.		
37.	Бег в направлении к учителю.		
38.	Бег в заданном направлении с предметом в руках.		
39.	Прыжки.		
40.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.		
41.	Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.		
42.	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).		
43.	Гимнастические упражнения.		
44.	Формирование осанки.		
45.	Двигательные действия и навыки.		
46.	Общеразвивающие упражнения.		
47.	Катание округлых предметов.		
48.	Бросание округлых предметов.		
49.	Ловля округлых предметов.		
50.	Общеразвивающие упражнения (гибкость).		
51.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.		
52.	Ловля мяча, брошенного учителем.		
53.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.		
54.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).		
55.	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).		
56.	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).		
57.	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках).		
58.	Сидение на полу (с опорой, без опоры).		
59.	Подлезание под дугой.		
60.	Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях.		
61.	Двигательные умения(броски).		
62.	Лазание и подлезание.		
63.	Ходьба на коленях.		
64.	Вставание из положения «стоя на коленях».		



65.	Общеразвивающие упражнения (скорость).		
66.	Общеразвивающие упражнения (скорость).		
67.	Спортивные игры.		
68.	Подвижные игры.		

### Календарно-тематическое планирование, 4 год обучения

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы	Дата
1.	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивать доступные способы контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</li> <li>-осваивать двигательные навыки, последовательность движений;</li> <li>- развивать координационные способности.</li> <li>- развивать свою физическую подготовку;</li> <li>- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
2.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.		
3.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч».		
4.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: «ноги на ширине ступни».		
5.	Развитие скоростно– силовых качеств.		
6.	Развитие выносливости.		
7.	Игры с мячом.		
8.	Игра «Воробьи и вороны».		
9.	Построение и перестроение.		
10.	Упражнение в построении парами.		
11.	Упражнение в построении по одному в ряд.		
12.	Ходьба и упражнения в равновесии.		
13.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.		
14.	Развитие скоростно– силовых качеств.		
15.	Подвижные игры.		
16.	Общеразвивающие упражнения		
17.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз.		
18.	Соблюдение правил игры «Болото».		
19.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».		
20.	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		
21.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		
22.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».		
23.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».		
24.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».		
25.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».		
26.	Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя.		
27.	Повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе).		

28.	Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя.		
29.	Игры с бегом и прыжками.		
30.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – солдаты».		
31.	Лыжная подготовка.		
32.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).		
33.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.		
34.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке		
35.	Круговые движения кистью.		
36.	Сгибание фаланг пальцев.		
37.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).		
38.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».		
39.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).		
40.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.		
41.	Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Поднимание головы в положении «лежа на животе».		
42.	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).		
43.	Гимнастические упражнения. Повороты туловища вправо (влево).		
44.	Формирование осанки. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).		
45.	Двигательные действия и навыки. Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		
46.	Общеразвивающие упражнения. Стояние на коленях.		
47.	Катание округлых предметов. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой		
48.	Бросание округлых предметов. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.		
49.	Ловля округлых предметов. Приседание		

50.	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).		
51.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
52.	Подвижные игры.		
53.	Ходьба с высоким подниманием колен.		
54.	Ходьба по доске, лежащей на полу.		
55.	Ходьба по гимнастической скамейке.		
56.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).		
57.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх		
58.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.		
59.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе		
60.	Ходьба с изменением темпа, направления движения.		
61.	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		
62.	Бег с изменением темпа и направления движения.		
63.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).		
64.	Развитие скоростно– силовых качеств.		
65.	Развитие выносливости.		
66.	Упражнение в построении парами.		
67.	Упражнение в построении по одному в ряд.		
68.	Ходьба и упражнения в равновесии.		

### Календарно-тематическое планирование, 5 год обучения

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	ТБ и правила поведения на уроке. Построения и перестроения.	<p>Обучающие должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять движения руками.</li> <li>-формирование и развитие реципрокной координации</li> <li>-освоение новых способов передвижения</li> <li>-развитие мелкой моторики</li> <li>-развитие мышц тела</li> <li>-развитие зрительного и слухового внимания</li> <li>-о способах изменения направления и скорости движения</li> <li>-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;</li> <li>-выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения.</li> <li>-сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</li> <li>-выполнять движения руками;</li> <li>- выполнять движения туловищем;</li> <li>-бегать в колонне.</li> <li>-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>играть в подвижные игры;</li> <li>-выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения.</li> </ul>	
2.	Выполнение строевых команд и действий.		
3.	Размыкания и смыкания в шеренге.		
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра.		
5.	Ходьба с различным положением рук.		
6.	Ходьба по скамейке с препятствиями.		
7.	Бег с высоким подниманием бедра.		
8.	Бег с остановкой и разворотом.		
9.	Челночный бег.		
10.	Прыжки в длину с места.		
11.	Прыжки на месте поворотом.		
12.	Прыжки с места через препятствия.		
13.	Бросок мяча в корзину, в кольцо.		
14.	Подбрасывание и ловля малого мяча.		
15.	Метание малого мяча в цель.		
16.	Удары по подвешенному мячу.		
17.	Балансировка в стойке «Ласточка».		
18.	Кувырок в сторону.		
19.	Коллективная переноска грузов под контролем учителя.		
20.	Переноска спортивного инвентаря по несколько элементов.		
21.	Пальчиковая гимнастика.		
22.	Игровые упражнения на мелкую моторику.		
23.	Движения по ориентирам с изменением направления.		
24.	Общеразвивающие упражнения с ускорением и замедлением подсчёта.		
25.	Челночный бег с переноской предметов.		
26.	Прыжки с места через легко сбиваемые препятствия.		
27.	Подвижные игры на развитие координации.		
28.	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь.		
29.	Строевые действия с лыжами.		
30.	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		
31.	Скользкий шаг по лыжне.		
32.	Передвижение скользким шагом по лыжне.		
33.	Подъём ступающим шагом на склон.		
34.	Спуск со склона в основной стойке.		
35.	Подъём на склон и спуск со склона.		

36.	Упражнения в подъёме на склон и спуске.		
37.	Катание по лыжне.		
38.	Свободное катание.		
39.	Подвижные игры на лыжах.		
40.	Бег на скорость до 20 м.		
41.	Ритмические упражнения в ускоренном темпе.		
42.	Упражнения с подбрасыванием шара.		
43.	Бег с преодолением простейших препятствий.		
44.	Подскоки с ноги на ногу, с продвижением.		
45.	Метание теннисного мяча в даль.		
46.	Упражнения для подвижности рук.		
47.	Упражнения для подвижности плеч.		
48.	Упражнения для подвижности шеи.		
49.	Упражнения для подвижности туловища.		
50.	Упражнения для подвижности пальцев ног и стоп.		
51.	Комплекс общей зарядки.		
52.	Прогулка до 500 м с пробежками.		
53.	Непрерывный бег до 3-4 минут.		
54.	Повторный умеренный бег от 30 до 100 м.		
55.	Подвижные игры в умеренном темпе до 10-15 минут.		
56.	Бег на скорость до 20 м.		
57.	Подвижные игры с бегом.		
58.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).		
59.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».		
60.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).		
61.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.		
62.	Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Поднимание головы в положении «лежа на животе».		
63.	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).		
64.	Гимнастические упражнения. Повороты туловища вправо (влево).		
65.	Формирование осанки. Круговые движения прямыми руками вперед		

	(назад).		
66.	Двигательные действия и навыки. Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		
67.	Общеразвивающие упражнения. Стояние на коленях.		
68.	Подвижные игры		

## **Календарно-тематическое планирование, 6 год обучения**



### Календарно-тематическое планирование, 7 год обучения

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы	дата
1.	Вводный урок. Основные части тела. Как укреплять кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Обучающие должны уметь: -выполнять движения руками. -формирование и развитие реципрокной координации	
2.	Перестроение из одной шеренги в две.	-освоение новых способов передвижения	
3.	Размыкание на вытянутые руки на месте (повтор) и в движении.	-развитие мелкой моторики	
4.	Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	-развитие мышц тела -развитие зрительного и слухового внимания	
5.	Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали	-о способах изменения направления и скорости движения	
6.	Игры «Что изменилось в строю», «Метатели».	-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;	
7.	Упражнения с удержанием груза на голове.	-выполнять передвигание в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения.	
8.	Упражнения на осанку.	-сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);	
9.	Игры «Все по местам», «Запомни номер»	-выполнять движения руками;	
10.	Дыхательные упражнения.	- выполнять движения туловищем;	
11.	Упражнения в расслаблении мышц. Потряхиванием конечностей после силовых упражнений.	-бегать в колонне.	
12.	Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;	
13.	Основные положения движения головы, конечностей туловища.	играть в подвижные игры;	
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	-выполнять передвигание в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения.	
15.	Пружинистые наклоны вперед, в стороны.		
16.	Прыжковые упражнения.		
17.	Упражнения с гимнастическими палками.		
18.	С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, пролезание сквозь катящийся обруч, катание обруча, набрасывание и снятие обруча, подбрасывание и ловля.		
19.	Упражнения со скакалками		
20.	С набивными мячами (2 кг). Перекладывание, подбрасывание и ловля, перекаты мяча ногами в положение сидя, прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад		
21.	Упражнения на гимнастической		

	скамейке. Наклоны и прогибание туловища.		
22.	Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой.		
23.	Акробатические упражнения.		
24.	Игры «Вот так поза», «Так держать».		
25.	Переноска груза и передача предметов. 2-3 набивных мячей.		
26.	Выпады в сторону.		
27.	Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке.		
28.	Лазание по гимнастической скамейке с предметом в руке.		
29.	Комбинация из различных движений.		
30.	Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.		
31.	Ходьба от одного ориентира до другого (5 м) с открытыми и закрытыми глазами.		
32.	Сочетание простейших ИП рук с контролем зрения(без). Ходьба или лёгкий бег на месте.		
33.	Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений.		
34.	Ходьба и её виды.		
35.	Понятие о спортивной ходьбе. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу.		
36.	Бег. Различные темпы бега. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут		
37.	Эстафетный бег.		
38.	Беговые упражнения.		
39.	Игры: «По кочкам и линиям», «Вызов победителя».		
40.	Прыжки. Прыжки на 1 ноге, 2 ногах с поворотом, с движениями вперёд.		
41.	Метание мяча в вертикальную цель.		
42.	Метание малого мяча на дальность.		
43.	Игры: «Сильный бросок», «Попади в цель»		
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
45.	Подъём по склону, спуск со склона		
46.	Повороты переступанием, передвижение на лыжах в медленном темпе.		
47.	Игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафета.		
48.	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места.		
49.	Упражнения на осанку.		
50.	Упражнения со скакалкой.		

51.	Ловля мяча.		
52.	Повороты туловища вправо (влево).		
53.	Круговые движения прямыми руками вперед.		
54.	Круговые движения прямыми руками назад.		
55.	Стояние на коленях.		
56.	Приседание.		
57.	Ползание на четвереньках.		
58.	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».		
59.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.		
60.	Ходьба с высоким подниманием колен.		
61.	Ходьба с подниманием прямых ног.		
62.	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.		
63.	Ходьба с изменением темпа (направления движения).		
64.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		
65.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.		
66.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		
67.	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).		
68.	Подвижные игры.		

## **Календарно-тематическое планирование, 8 год обучения**

## **Календарно-тематическое планирование, 9 год обучения**

## **Календарно-тематическое планирование, 10 год обучения**