

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВОЛГОГРАДСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 4"**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МС
Протокол № 1 от 30.08.21 г.
Руководитель МС
_____ / Н.Г. Аксёнова/

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УР
_____ / Н.Г. Аксёнова/
«30» августа 2021 г.

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»
Директор ГКОУ
"Волгоградская школа-интернат
№ 4"
_____ /Е.Е. Кузнецова/
«30» августа 2021 г.
Приказ № ____ от 30.08.21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**
для 5 «Б» класса
Выгловской Ирины Васильевны
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (зарегистрировано в Минюсте 03.02.2015 г.)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).
4. АООП ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4", 2016 г.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2.
6. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (составитель НИИ дефектологии АПН СССР, 1983 г.).
7. Учебные планы ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4".
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативов, ГКОУ «Волгоградская школа – интернат №4», протокол от 28.12.2017 г. № 8.

Общая характеристика учебного предмета

Основой для разработки послужила Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15). «Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор М.М. Креминская, –СПб: Владос Северо – Запад, 2013

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий по адаптивной физической культуре определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 5 класса является оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура 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.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса для первого класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Планируемые предметные и личностные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через

индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей 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 и т.д.), 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 АООП в области адаптивной физической культуры:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
2. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
3. освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
4. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
5. умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
6. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
7. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Основное содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

– первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

– второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

– третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

– четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

– пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Освоение содержания предмета для 5 класса предполагает использование в уроках и материала, который составлял основное содержание в 4 классе, для более качественного закрепления осваиваемых движений.

Содержание учебного предмета

Раздел	Направления
Теория. Основы знаний	Теоретические сведения. Знакомство с физкультурным залом Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий. Физкультурный зал. Повторение. Называние и показывание оборудования и материалов для уроков физкультуры. Организация взаимодействия с оборудованием для уроков физкультуры. Организация взаимодействия с материалами для уроков физкультуры. Называние и показывание оборудования и материалов для уроков физкультуры.
Легкая атлетика	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.
Гимнастика	Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений. Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие. Пролезание через гимнастический обруч. Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой.
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты	Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Методическая литература для учителя:

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. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори -терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
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.Т.Т., 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. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999

Дополнительная литература для учителя:

1. Анисимова В.В. – Предупреждение нарушений осанки у детей. – М.,1959.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. – Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ - Волгоград: Учитель,2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от5-7лет. –М., ТЦ Сфера,2009.
4. Бармин Г.В. – Методика формирования правильной осанки детей 4-5- летнего возраста // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы по научно – методической конференции. -Волгоград,1994.
5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сегриенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 2008 с (Здоровый малыш).
6. Волков М.В. – Проблемы оздоровления детей с заболеваниями опорно – двигательного аппарата // Здоровье и воспитание детей дошкольного возраста в СССР. – М., 1978.
7. Икова В.В. – Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. – Л., 1963.
8. Козырева О.В. –Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М., Просвещение, 2003.
9. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет – Волгоград: Учитель, 2010.
10. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград: Учитель, 2010.

Оборудование:

1. Бубны.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Зонтики разных размеров.
6. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
7. Игрушки со съемными деталями.
8. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
9. Игрушки музыкальные.

10. Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.
11. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
12. Колокольчики.
13. Коляски с рукоятками.
14. Контейнер для хранения мячей передвижной.
15. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
16. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
17. Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).
18. Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.
19. Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура».

№ уро ка	дата проведения урока (планируемая)	дата проведения урока (фактическая)	тема каждого урока (блока уроков по одной теме);	количество часов, отведенное на изучение тем, разделов;	характеристика деятельности обучающихся, планируемые результаты
1 четверть					
			Входная диагностика.	2	
1			Правила поведения в спортивном зале и на уроках адаптивной физкультуры.	1	Инструктаж по т\б. Ходьба. 2 Упражнения для формирования правильной осанки. 1 Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ
2			Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Инструктаж по т\б. Ходьба. 2 Упражнения для формирования правильной осанки. 1 Ходьба, бег с сохранением правильной осанки, ОРУ
3			Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	Построение, выравнивание.
4			Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1	Построение, выравнивание.
5			Дыхательные упражнения.	1	Ходьба в различном темпе
6			Основные положения и движения.	1	Бег, ходьба, ОРУ, ползание
7			Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	1	ОРУ. Игра. Ходьба.
8			Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1	Построение, перестроение
9			Ходьба держась за руки в заданном направлении	1	Ходьба держась за руки между предметами
10			Подвижная игра «Болото».	1	ОРУ, игра
11			Прыжки на двух ногах на месте.	1	Прыжки.
12			Ползание на животе.	1	Бег, ходьба, ОРУ, ползание
13			Ходьба по начерченной линии	1	Ходьба.

			(ширина 20 см, длина 2 – 3 м)		
14			Игровое упражнение «Пузырь».	1	ОРУ, игра.
15			Подвижная игра «Пятнашки».	1	ОРУ, игра.
16			Развитие координационных способностей.	1	
			2 четверть		
1			Ходьба, бег с различным положением рук.	1	Ходьба.
2			Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Ходьба.
3			Дыхательные упражнения	1	Бег, ходьба, ОРУ, ползание.
4			Основные положения и движения.	1	Бег, ходьба, ОРУ, ползание.
5			Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Упражнения у стены.
6			Ритмические упражнения.	1	Упражнения под музыку
7			Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1	Ходьба.
8			Быстрый и медленный бег.	1	Ходьба, бег.
9			Чередование бега с ходьбой.	1	Ходьба, бег.
10			Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1	ОРУ, игра.
11			Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Прыжки.
12			Переползание на четвереньках в медленном темпе. 1	1	Бег, ходьба, ОРУ, переползание.
13			Перешагивание через незначительные препятствия.	1	Бег, ходьба, ОРУ.
14			Игра - эстафета «Собери пирамидку».	1	ОРУ, игра.
15			Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1	Ходьба.
16			Броски малого мяча двумя руками вверх.	1	Упражнения с мячами.

			3 четверть		
1			Передача предметов в шеренге	1	Перестроения, упражнения с предметами.
2			Дыхательные упражнения.	1	Ходьба, бег.
3			Основные положения и движения.	1	Бег, ходьба, ОРУ.
4			Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Бег с сохранением правильной осанки.
5			Ритмические упражнения.	1	Упражнения под музыку
6			Построение в колонну по одному, по двое.	1	Построение, перестроение
7			Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки.	1	Построение, перестроение.
8			Ходьба с различным положением рук.	1	Ходьба.
9			Быстрый и медленный бег.	1	Бег.
10			Чередование бега с ходьбой.	1	Ходьба, бег.
11			Прыжки в длину с места.	1	Прыжки.
12			Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки.	1	Прыжки.
13			Полоса препятствий.	1	Ходьба, бег, ОРУ.
14			Прыжки в высоту.	1	Прыжки.
15			Передача предметов по кругу.	1	Упражнения с предметами.
16			Передача предметов в колонне.	1	Упражнения с предметами.
17			Переноска грузов.	1	Упражнения с предметами.
18			Ползание на животе.	1	Ходьба, бег, ОРУ, ползание.
19			Перелезание через препятствие.	1	Ходьба, бег, ОРУ, перелезание.
20			Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Гимнастические упражнения
			4 четверть		
1			Ритмические упражнения.	1	Упражнения под музыку.
2			Дыхательные упражнения.	1	Ходьба и бег в различном темпе.
3			Основные положения и движения.	1	Ходьба, бег, ОРУ.
4			Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Упражнения у стены.
5			Ритмические упражнения.	1	Упражнения под музыку.

6			Бег в колонне.	1	Бег.
7			Ходьба с различным положением рук.	1	Ходьба
8			Ходьба по кругу взявшись за руки.	1	Ходьба.
9			Быстрый и медленный бег.	1	1 Бег.
10			Чередование бега с ходьбой.	1	Ходьба, бег
11			Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1	Прыжки.
12			Полоса препятствий.	1	Ходьба, бег, ОРУ.
13			Прыжки в высоту.	1	Прыжки.
14			Прыжки в глубину.	1	Прыжки.
15			Передача мяча из рук в руки.	1	Упражнения с мячами.
16			Итоговая диагностика	2	