

Приложение к
АООП
для детей с интеллектуальными нарушениями
II вариант

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 Р.П. ЧУНСКИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
1-4 КЛАССЫ

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями II вариант МОБУ НОШ № 24 р.п. Чунский;

- в соответствии с Учебным планом МОБУ НОШ №24 р.п. Чунский.

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
1 класс	Адаптивная физическая культура	2	33	66
2 класс	Адаптивная физическая культура	2	34	68
3 класс	Адаптивная физическая культура	2	34	68
4 класс	Адаптивная физическая культура	2	34	68

ЛИЧНОСТНЫЕ, И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса «Адаптивная физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Планируемые предметные результаты

- - повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.
- В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.
- Формами подведения итогов реализации программы являются:
 - - включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
 - - проверка выполнения отдельных упражнений;
 - - выполнение установленных заданий.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результаты освоения учебного предмета

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому 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 лично 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.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица).

Содержание учебного предмета 1 класс

Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК
Упражнения для формирования правильной осанки
Основные положения и движения (по подражанию)
Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Прыжки.
Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»
Ходьба под счет, ходьба в колонну парами, по одному, по кругу.
Построение и перестроения, ходьба по линии на носках и пятках Медленный бег.
Ходьба. Бег с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими обручами
Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».
Лазание и перелазание. Перешагивание через гимнастическую палку
Ходьба. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке.
Ходьба. Бег. Упражнение на формирование правильной осанки
Ходьба. Бег с предметами. Упр. с обручами.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения
Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.
Ходьба. Бег. Ходьба по линии нарисованной на полу
Профилактика плоскостопия. Медленный бег. Упражнения на полу
Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.
Прыжки через скакалку
Игры на развитие внимания: «У ребят порядок строгий», «Стань правильно»
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед.
Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа
Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»
Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ПИ «Воробьи и вороны»
Упражнения на развитие мышц ног.

Упражнения на формирование правильной осанки
Метание теннисного мяча.
Броски малого мяча в стену.
Метание малого мяча в цель 3-4 метров.
Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.
Прыжки через вращающуюся скакалку

2 класс

Знакомство с физкультурным залом.
Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
Ходьба за учителем, держась за руки, между предметами.
Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках
Ходьба на носках. Ходьба с изменением темпа.
Бег за учителем с изменением темпа. Бег между объемными модулями
Бег с высоким подниманием бедра. Бег в различных направлениях.
Движение руками при ходьбе: отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»
Упражнения в построении парами. Игра «Стоп, хоп, раз»
Ползание на четвереньках по прямой линии по инструкции учителя.
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
Передача предметов (мяча) в шеренге.
Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.
Броски среднего мяча двумя руками вверх об пол.
Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.
Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
Круговые движение кистью.
Игра "Салки с ленточками".
Игра-эстафета "Строим дом".
Игра «Съедобные – несъедобные»
Игра "Бросай-ка".
Игра "Поймай комара".
Игра- эстафета «Строим дом»
Игра «Рыбаки и рыбки»
Приседания. Упражнения для мышц ног.
Повороты туловища вправо, влево.
Переход из положения "лежа" в положение "сидя".
Движения плечами вниз. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
Движения головой: повороты, круговые движения.

3 класс

Знакомство с физкультурным залом
Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен.
Ходьба по доске, лежащей на полу
Ходьба по гимнастической скамейке
Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на, в стороны).
Ходьба ровным шагом, на носках, пятках,
Бег с изменением темпа и направлением движения

Бег с высоким подниманием бедра
Прыжки на двух ногах.
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
Прыжки в длину с места.
Ползание на животе, на четвереньках
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Сбивание предметов большим(малым) мячом.
Ступающий шаг.
Транспортировка лыжного инвентаря.
Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам
Чистка лыж от снега.
Стояние на параллельно лежащих лыжах.
Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке
Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения
Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак
Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».
Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»
Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.
Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров,
Торможение ручным (ножным) тормозом
Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.
Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»

4 класс

Техника Безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.
Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».
Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.
Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.
Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»
Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.
Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед
Прыжки с продвижением вперед.
Прыжки через скакалку.
Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания.
Подвижная игра «К своим флажкам».
Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч».
Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.
Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
 Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
 Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
 Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.
 Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление
 Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге», «Лыжи на плечо»
 Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.
 Ступающий шаг без палок.
 Ступающий шаг с палками.
 Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».
 Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.
 Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»
 Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.
 Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»
 Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением
 Инструктаж по ТБ . Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м.
 Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя
 Подлезание под натянутый шнур.
 Пролезание через гимнастический обруч.
 Перелезание через гимнастическую скамью.
 Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.
 Бег с простейшим преодолением препятствий.
 Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока
1	Физическая подготовка. Вводный урок. ИОТ и ТБ.
2	Ходьба и бег.
3	Ходьба и бег.
4	Ходьба и бег.
5	Ходьба и бег.
6	Ходьба и бег.
7	Ползание.
8	Ползание.
9	Ползание.
10	Ползание.
11	Ползание.
12	Ползание. ИОТ и ТБ.
13	Ползание.
14	Ползание.
15	Сюжетный урок.
16	Сюжетный урок.
17	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на равновесие.
18	Упражнения на равновесие.
19	Упражнения на равновесие.
20	Упражнения на равновесие.
21	Упражнения на равновесие.

22	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.
23	Дыхательная гимнастика.
24	Дыхательная гимнастика.
25	Дыхательная гимнастика.
26	Дыхательная гимнастика.
27	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.
28	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.
29	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.
30	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.
31	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.
33	Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с бегом.
34	Подвижные игры с бегом.
35	Подвижные игры с прыжками.
36	Подвижные игры с прыжками.
37	Подвижные игры с мячом.
38	Подвижные игры с мячом.
39	Подвижные игры с бегом.
40	Подвижные игры с бегом.
41	Подвижные игры с прыжками.
42	Подвижные игры с прыжками.
43-44	Подвижные игры с мячом.
45	Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.
46	Подвижные игры с бегом.
47	Подвижные игры с прыжками.
48	Подвижные игры с прыжками.
49	Подвижные игры с мячом.
50	Подвижные игры с мячом.
51	Физическая подготовка. Передача предметов.
52	Передача предметов.
53	Передача предметов.
54	Передача предметов.
55	Передача предметов.
56	Передача предметов.
57	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.
58	Прокатывание мяча.
59	Ходьба и бег.
60	Ходьба и бег.
61-62	Ходьба и бег.
63	Ходьба и бег.
64	Ходьба и бег.
65	Контрольный урок.
66	Контрольный урок.
Итого	66ч

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2	Ходьба в быстром темпе
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
4	Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.
5	Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.
6	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.
7	Учет техники метания малого мяча на дальность
8	Разучивание техники прыжка в длину с места
9	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра
10	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра
11	Индивидуальная работа с мячом
12	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка
13	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.
14	Совершенствование техники игры «Точно в цель»
15	Совершенствование техники подвижных игр с мячом
16	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов
17	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов
18	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.
19	Разучивание техники выполнения кувырка вперед.
20	Разучивание техники акробатического соединения элементов
21	Совершенствование техники акробатического соединения элементов
22	Учет техники акробатического соединения элементов.
23	Круговая тренировка.
24	Круговая тренировка.
25	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ
26	Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ
27	Совершенствование техники строевых упражнений
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами
29	Совершенствование техники игры «Вышибалы»
30	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
31	Разучивание техники скользящего шага без палок.
32	Разучивание техники ступающего шага
33	Совершенствование техники ступающего шага
34	Совершенствование техники скользящего шага
35	Разучивание техники подъёмов и спусков.
36	Прохождение дистанции 300м
37	Разучивание техники скользящего шага с палками.
38	Совершенствование техники скользящего шага с палками
39	Льжи. Свободное катание
40	Льжи. Свободное катание
41	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами

42	Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами
43	Подвижные игры с мячом
44	Подвижные игры с различными предметами
45	Разучивание техники силы удара заданным отскоком.
46	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку
47	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.
48	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом
49	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом
50	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.
51	Разучивание техники ведения мяча.
52	Разучивание техники броска мяча по кольцу
53	Совершенствование техники броска мяча по кольцу
54	Знакомство с волейбольным мячом
55	Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку
56	Разучивание техники игры «Перестрелка»
57	Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого страта
58	Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт
59	Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт
60	Разучивание техники низкого старта с преследованием
61	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность
62	Совершенствование техники челночного бега 3x10
63	Совершенствование техники прыжка в длину с места
64-65	Учет техники прыжка в длину с места
66-67	Игровой урок
68	Итоговый игровой урок
Итого	66ч

3 класс

№ п/п	Тема урока
1	Знакомство с физкультурным залом
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.
4	Упражнение в построении парами.
5	Упражнение в построении по одному в ряд.
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.
7	Ходьба стайкой за учителем.
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
9	Ходьба между предметами.
10	Бег вслед за учителем.
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.
12	Бег в направлении к учителю.
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
14	Подскоки на мячах – фитболах.
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.

16	Прокатывание мяча под дугу.
17	Ловля мяча, брошенного учителем.
18	Ползание на животе по прямой.
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.
20	Совершенствование построения в ряд.
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.
23	Ходьба с предметом в руке.
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.
27	Бег по сигналу врассыпную.
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
29	Подскоки на мячах- прыгунах
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.
35	Ходьба по сенсорной тропе
36	Ходьба по коврику «ГОФР».
37	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.
42	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».
45	Игры с прыжками: «Мячик кверху».
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.
48	Построение с санками в шеренгу.
49	Катание на санках друг за другом.
50	Катание друг друга на санках.
51	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
55	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
56	Ходьба с высоким подниманием бедра
57	Ходьба на носках и пятках
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
61	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.

63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».
65	Подвижная игра «Метко в цель».
66	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
67	Подвижная игра «Мыши и кот».
68	Подвижная игра «Догони мяч».
Итого	68ч

4 класс

№ п/п	Тема урока
1.	Правила поведения в спортивном зале.
2.	Оборудование физкультурного зала.
3.	Игры с мячом.
4.	Упражнение в построении парами.
5.	Упражнение в построении по одному в ряд.
6.	Упражнение в построении в колонну друг за другом.
7.	Упражнение в построении в круг.
8.	Ходьба строем за учителем.
9.	Маршировка.
10.	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
11.	Ходьба между предметами.
12.	Бег.
13.	Бег по сигналу за направляющим.
14.	Бег в разных направлениях.
15.	Бег в разных направлениях.
16.	Подскоки на месте.
17.	Подскоки на двух ногах.
18.	Прокатывать мяч двумя руками учителю.
19.	Прокатывание мяча под дугу.
20.	Прокатывание мяча между предметами.
21.	Ловля мяча, брошенного учителем.
22.	Ползание на животе по прямой.
23.	Ползание на четвереньках.
24.	Ползание в заданном направлении.
25.	Построение в ряд.
26.	Построение парами.
27.	Построение в колонну.
28.	Ходьба по дорожке в заданном направлении.
29.	Ходьба с предметом в руке.
30.	Упражнение в беге в заданном направлении.
31.	Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали).
32.	Бег вслед за учителем, по сигналу в рассыпную.
33.	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой.
34.	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой.
35.	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
36.	Пролезание в воротца.
37.	Ходьба.
38.	Ходьба. Бег.

39.	Бег по сигналу.
40.	Бег по сигналу в заданном направлении.
41.	Быстрый и медленный бег.
42.	Подскоки.
43.	Прыжки.
44.	Подскоки с продвижением вперёд.
45.	Ползание на животе.
46.	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой.
47.	П/и «Стой прямо».
48.	П/и «Мы солдаты».
49.	П/и «Веселая эстафета».
50.	П/и «Мячик кверху».
51-52.	П/и «Метко в цель».
53.	Перестроения.
54.	Перестроения из шеренги в колонну.
55.	Перешагивание через незначительные препятствия.
56.	Фигурная маршировка, дозированная ходьба с предметами и без.
57.	Бег в заданном направлении.
58.	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
59.	Бег в быстром темпе по сигналу остановка.
60.	П/и «По канату».
61.	П/и «Слушай сигнал».
62.	П/и «Метко в цель».
63.	П/и «Ты мне, я тебе».
64.	П/и «Боулинг».
65.	П/и «Полоса препятствий».
66.	П/и «Лови-бросай».
67-68.	П/и «Баскетбол».
Итого	68ч