

«Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №6" города Когалыма»

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ "Средняя школа №6"
№ 464 от 30.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 11 класса

Вариант

2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; □ формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

Пукрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

2 группа: недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи.

Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания, предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход.

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель –ученик, ученик– ученик, ученик–класс, учитель –класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Личностные и предметные 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.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- ✓ социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- ✓ формирование уважительного отношения к окружающим;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ 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:

- ✓ восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- ✓ освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- ✓ совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; ✓ умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- ✓ умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физкультура 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 следующих разделах:*

Дыхательные упражнения

Углублённое дыхание при выполнении упражнений по подражанию. Движение с обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде учителя.

Основные положения и движения.

Положения рук- на поясе, вперёд, вверх, в стороны, к плечам, согнутые перед грудью, за головой, за спиной; положения ног- в стороны, вместе. Исходные положения: упор лёжа, упор сидя, основная стойка, полуприсед, полный присед, наклон вперёд прогнувшись. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя. **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Сохранение правильной осанки в различных исходных положениях. Ходьба руки за спиной, с приподнятой головой. Повороты кругом переступанием на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Из стойки носки вместе руки на поясе прыжки с поворотом на 45-90°, с сохранением правильной осанки. Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

Ритмические упражнения.

Чередование амплитуды движений руками (волны, взмахи крыльев) громкостью команд. Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш-ходьба, полька прыжки, вальс -плавные упражнения). **Построения и перестроения.**

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. Закрепление ранее пройденных строевых приёмов (повороты направо, налево, кругом, выполнение команд

«Равняйсь». «Смирно», «Вольно», «Становись», «Разойдись».) Расчёт по порядку. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Ходьба.

Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба с изменением длины шага (выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг».) **Бег.**

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами). **Прыжки.**

Прыжок в высоту способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте. Прыжок в глубину с высоты 50-60 см. в обозначенное место. Прыжок в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.

Броски, ловля, удары.

Удары мяча об пол левой и правой рукой на месте и с продвижением. Броски баскетбольного мяча друг другу от плеча. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. **Передача предметов, переноска груза.**

Перекатывание обруча вперёд. Выполнение основных движений с удержанием обруча. Переноска гимнастического мата. Поднимание большого гимнастического мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Передача гимнастической палки, эстафетной палочки, мяча партнёру, бегущему рядом, впереди. **Лазание, подлезание, перелезание.**

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Движение приставным шагом вправо и влево на гимнастической стенке. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лёжа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через препятствие, подлезание под препятствие (на четвереньках). **Развитие координационных способностей.**

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в приседе. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на гимнастической скамейке «Ласточка»).

Игры.

«Снайперы», «Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Что изменилось?».

В процессе физического воспитания педагогу необходимо добиваться конкретных поставленных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению различных препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

№	Темы.	Количество Часов.
1.	Роль АФК в подготовке школьников к жизни и труду.	1
2.	Дыхательные упражнения	4
3.	Основные положения и движения.	8
4.	Упражнения на формирование правильной осанки.	4
5.	Ритмические упражнения.	5
6.	Построения и перестроения.	5
7.	Ходьба.	3
8.	Бег.	4
9.	Прыжки.	9
10	Броски, ловля, удары.	6
11	Передача предметов, переноска груза.	2
12	Лазание, подлезание, перелезание.	6
13	Развитие координационных способностей.	6
14	Подвижные игры и игровые упражнения.	5
	Всего:	68 ч

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, разделов	Кол и
1	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	1
2	Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.	1
3	Сочетание правильного дыхания с выполнением комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
4	Сочетание правильного дыхания с выполнением комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1
5	Бег с акцентированным вниманием на дыхании: на 4 шага равномерный вдох, на 4 шага равномерный выдох.	1
6	Бег с акцентированным вниманием на дыхании: на 4 шага равномерный вдох, на 4 шага равномерный выдох.	1
7	Исходные положения: лежа, сидя, стоя, основная стойка, полуприсед, полный присед, наклон вперед прогнувшись ,упор лежа.	1
8	Исходные положения: лежа, сидя, стоя, основная стойка, полуприсед, полный присед, наклон вперед прогнувшись ,упор лежа.	1
9	Движение головы, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.	1

10	Движение головы, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.	1
11	Дыхательные упражнения.	1
12	Дыхательные упражнения.	1
13	Упражнения в парах: положив руки друг другу на плечи, пружинящие наклоны вперед.	1
14	Упражнения в парах: положив руки друг другу на плечи, пружинящие наклоны вперед.	1
15	Взявшись за руки ,поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.	1
16	Взявшись за руки ,поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.	1

17	Переход из упора присев в упор лежа обратно толчком двух ног.	1
18	Переход из упора присев в упор лежа обратно толчком двух ног.	1
19	Лежа на животе, поочередное поднимание ног и рук (руки в различных положениях, за головой, в стороны, вверх).	1
20	Лежа на животе, поочередное поднимание ног и рук (руки в различных положениях, за головой, в стороны, вверх).	1
21	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики	1
22	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики	1
23	Сохранение правильной осанки в различных исходных положениях.	1
24	Сохранение правильной осанки в различных исходных положениях.	1
25	Из стойки носки вместе руки на поясе прыжки с поворотом на 45-90 градусов, с сохранением правильной осанки.	1
26	Из стойки носки вместе руки на поясе прыжки с поворотом на 45-90 градусов, с сохранением правильной осанки.	1
27	Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.	1
28	Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.	1
29	Переноска предмета на голове по начерченной на полу линии.	1
30	Переноска предмета на голове по начерченной на полу линии.	
31	Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш-ходьба, полька- прыжки, вальс- плавные упражнения).	1
32	Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш-ходьба, полька- прыжки, вальс- плавные упражнения).	1

33	Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки.	1
----	---	---

34	Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки.	1
35	Чередование ходьбы и бега в соответствии с темпом музыкального сопровождения.	1
36	Чередование ходьбы и бега в соответствии с темпом музыкального сопровождения.	1
37	Ходьба в заданном ритме.	1
38	Ходьба в заданном ритме.	1
39	Повторение ритмических рисунков (хлопками, постукиванием палочек) .	1
40	Повторение ритмических рисунков (хлопками, постукиванием палочек) .	1
41	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.	1
42	Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.	1
43	Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.	1
44	Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.	1
45	Повороты направо, налево, кругом в движении.	1
46	Повороты направо, налево, кругом в движении.	1
47	Размыкание и движения на заданную дистанцию.	1
48	Размыкание и движения на заданную дистанцию.	1
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.	1
50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.	1
51	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
52	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
53	Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, встать, повернуться, выполнить упражнение) .	1
54	Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, встать, повернуться, выполнить упражнение) .	1

55	Ходьба укороченным и удлиненным шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон, с уклона.	1
56	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1
57	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.	1
58	Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.	1
59	Начало бега из различных исходных положений (упор присев, упор лежа, упор сидя сзади, упор стоя на коленях) .	1
60	Прыжок в высоту с разбега способом « согнув ноги » .	1
61	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 / 50 см).	1
62	Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенном месте.	1
63	Прыжок в длину с места толчком двух ног в обозначенном месте.	1

64	Во время бега прыжки вверх с доставанием предмета, толчком одной или двумя ногами.	1
65	Прыжки со скакалкой.	1
66	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
67	Удары баскетбольного мяча об пол левой и правой рукой на месте и с продвижением.	1
68	Метание мяча в цель с шага.	1