

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Лебяжьевская школа-интернат», вариант 1.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся на основе личностно-ориентированного подхода, с учетом местных условий и возможностей обучающихся коррекционных общеобразовательных школы для детей с ОВЗ, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Специфика предмета «Адаптивная физическая культура» - является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
 - факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
 - формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 часов:

- 1 класс - 99 часов (33 учебные недели),
- 2 класс - 102 часа,

3 класс – 102 часа,

4 класс - 102 часа (2-4 классы - 34 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направленно на воспитание

□ высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты

1 класс

1. Осознание себя как гражданина России;
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
4. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально-значимых мотивов учебной деятельности;
6. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных

<p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; представления о двигательных действиях; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в проведении подвижных игр; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений 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, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>
---	---

Личностные результаты

2 класс

1. Осознание себя как гражданина России;
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
4. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально-значимых мотивов учебной деятельности;
7. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий</p>

<p>строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в 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.</p>	<p>в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>
---	--

Личностные результаты

3 класс

1. Осознание себя как гражданина России;
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

8. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному

10. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития

<p>их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных 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.</p>	<p>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, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>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;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>
--	---

Личностные результаты

4 класс

1. Осознание себя как гражданина России;
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
 4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
 6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
 7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
 9. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
1. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному
 2. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

3. Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-----------------------------	-----------------------------

<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 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.</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений 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.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; 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</p>
--	---

Содержание учебного предмета

Отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Тематическое планирование 1класс

№ п/п	Раздел	Кол.во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	4	Знания о физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека
2.	Гимнастика	18	Основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «Класс, стой». ОРУ с предметами. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях. Опорный прыжок: перелезание через коня. Развитие силовых и координационных способностей

3.	Легкая атлетика	23	Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег, с ускорением, 20 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки на одной, двух ногах, в длину с места. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут, чередование ходьбы, бега(50 метров бег, 100 метров ходьба).
4.	Лыжная подготовка	21	Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 300 метров
5.	Подвижные игры	33	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Знания физической культуре	4	Знания о физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека
2.	Гимнастика элементами акробатики	19	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекааты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в

			весе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых и координационных способностей.
3.	Легкая атлетика	24	Ходьба под счёт, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3*10 метров, эстафеты.
4.	Лыжная подготовка	21	Подбор палок, лыж, обуви. Перенос лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 500 метров
5.	Подвижные игры	34	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
6.	Знания о физической культуре	4	Знания о физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека

7.	Гимнастика элементами акробатики	с 19	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие силовых и координационных способностей.
8.	Легкая атлетика	24	Ходьба, бег с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейку, в полу приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, левым правым боком, с вращением вокруг своей
			оси, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 3-5 минут. Челночный бег 3*10 метров, встречная и круговая эстафеты
9.	Лыжная подготовка	21	Строевые упражнения «Становись», «Равняйся», «Вольно», «Смирно». Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 800 метров.

10.	Подвижные игры	34	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.
-----	----------------	----	---

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
11.	Знания физической культуре	о 4	Знания о физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека
12.	Гимнастика элементами акробатики	с 19	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Группировка, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, из одной шеренги в две, в три-четыре, в движении с поворотом. Размыкание, смыкание приставным шагом. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Повороты направо, налево, кругом. Вис на согнутых руках, прогнувшись, поднимание ног в висе. Поднимание прямых и согнутых ног в коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке в упоре присев и на коленях, подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие силовых и координационных способностей.

13.	Легкая атлетика	24	Ходьба, бег с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейку, в полу приседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, левым правым боком, с вращением вокруг своей оси, чередование с ходьбой до 150 метров, с ускорением, 30 метров, 60 метров. ОРУ. СБУ. Прыжки с поворотом на 180, в длину с места, с разбега. Преодоление естественных препятствий. Метание малого мяча из положения стоя боком в направление метания, на точность, дальность, в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 4-6 минут. Челночный бег 3*10 метров, встречная и круговая эстафеты.
14.	Лыжная подготовка	21	Строевые упражнения «Лыжи взять», «Лыжи положить».
			Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками и без. Подъем «Ёлочкой», «Лесенкой». Спуск с горки в средней стойке. Попеременно двух - шажный ход. ОРУ с палками и без. Прохождение дистанции 1000 метров.
15.	Подвижные игры	34	Игры на совершенствование и закрепление навыков бега, способностей к ориентированию в пространстве, в прыжках, метании на дальность и точность, скоростно-силовых способностей.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	1
1.2.	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	1
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	1

1.4	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.	3
1.5	Учебник по физической культуре	1
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комплект
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
3	<i>Гимнастика</i>	
3.1	Стенка гимнастическая	3
3.2	Бревно гимнастическое напольное	1
3.3	Бревно гимнастическое высокое	1
3.4	Козел гимнастический	1
3.5	Перекладина гимнастическая	2
3.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
3.7	Мост гимнастический подкидной	2
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	6
3.9	Комплект навесного оборудования	1
4.0	Скамья атлетическая, наклонная	2
4.1	Коврик гимнастический	30
4.2	Акробатическая дорожка	2
4.3	Маты гимнастические	20

4.4	Мяч набивной (1 кг)	10
4.5	Мяч малый (теннисный)	30
4.6	Скакалка гимнастическая	30
4.7	Мяч малый (мягкий)	20
4.8	Палка гимнастическая	30
4.9	Обруч гимнастический	15
5.0	Канат для перетягивания	2
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.1	Стойки для прыжков в высоту	2

5.2	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.3	Палочка эстафетная	10
5.4	Велосипед	2
5.5	Самокат	3
5.6	Степ платформа	
5.7	Мини- Степер	3
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
5.8	Мячи баскетбольные	20
5.9	Сетка волейбольная	2
6.0	Мячи волейбольные	30
6.1	Мячи футбольные	10
6.2	Насос для мячей	3
6.3	Фишки	20
6.4	Мячи гандбольные	20
6.5	Ворота игровые универсальные	1 комплект
6.6	Ракетка для большого тенниса	4

6.7	Ключка детская Ларсен	5
	Настольные игры	
6.8	Шахматы лакированные с доской	1
6.9	Шашки	5
7.0	Шахматы	2
7.1	Доска шахматная	5
7.2	Табло для счета	1
7.3	Ракетки для настольного тенниса	1 комплект
	Лыжная подготовка	
7.4	Комплект лыжный 170, ботинки (40-43 р)	
7.5	Льжи с креплениями и ботинками	10
	Средства доврачебной помощи	
7.6	Аптечка медицинская	1
7.7	Спортивный зал игровой	1
7.8	Спортивный зал гимнастический	1
7.9	Кабинет учителя	1
8.0	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2
8.1	Легкоатлетическая дорожка	5
8.2	Балансировочная дорожка 10м	1
8.3	Тактильная дорожка из 7-ми элементов	1
8.4	Сухой бассейн	2
8.5	Мягкий модульный конструктор	1

8.6	Тоннель	2
8.7	Стойка с набором гантелей	1
8.8	Полоса препятствий	1

Приложение

Календарно-тематическое планирование. 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	дата	
			план	факт
1	Понятие о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ	1		
2	Соблюдение правил режима дня и личной гигиены.	1		
3	Основные способы передвижения человека.	1		
4-5	Построение в колонну по одному и в шеренгу.	2		
6-7	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	2		
8-9	Повороты по ориентирам.	2		
10-11	Ходьба, бег, прыжки.	2		
12	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1		
13-14	Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		
15-16	Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов по разметке.	2		
17	Бег на скорость.	1		
18-19	Перестроение из колонны в шеренгу	2		
20-21	Метание мяча в цель.	2		
22-23	Ходьба различными способами.	2		

24-25	Подвижные игры с мячом.	2		
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
27	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
28	Комплекс упражнений с мячом.	1		
29	Комплекс упражнений со скакалками	1		
30-32	Кувырок вперед	2		
33-35	Стойка на лопатках.	2		
36-37	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2		
38	Ходьба различным способом.	1		
39	Упражнения на гибкость.	1		
40	Наклон вперед из различных положений.	1		
41	Передвижение в полу приседе по кругу.	1		
42	Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1		
43-44	Висы на гимнастической стенке.	2		
45-46	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2		
47-48	Строевые упражнения, расчёт по порядку	2		
49	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке.	1		
50-51	Правила безопасности лыжной подготовки. Подготовка одежды и обуви.	2		

52-53	Переноска лыж.	2		
54-56	Ступающий шаг без палок	2		
57-59	Скользящий шаг.	2		
60-63	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2		
64-66	Передвижение на лыжах 100 м	2		
67	Требования безопасности во время проведения подвижных игр	1		
68	«Отгадай по голосу».	1		
69	«Карусели».	1		
70	«Что изменилось».	1		
72	«Запрещенные движения».	1		
73	«Волшебный мешок»	1		
74	«Салки».	1		
75	«Повторяя за мной».	1		
76	«Веревочный круг».	1		
77	«Часовые и разведчики».	1		
78	Инструктаж по ТБ. П/и «Кто быстрее».	1		
79	«Пустое место».	1		
80	«Кто дальше бросит».	1		

81-82	Бег на скорость.	2		
83-84	Метание мяча в цель.	2		
85-86	Ходьба различным способом.	2		
87-88	Прыжки в длину с места	2		
89-90	Развитие выносливости.	2		
91-92	Чередование бега и ходьбы.	2		
93-94	Бег с высокого старта	2		
95-96	Быстрый бег	2		
97-98	Медленный бег	2		
99	Подвижные игры	1		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
2	Физическая нагрузка и отдых. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Подвижные игры.	1	
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
3	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1	
Ходьба			

4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
5	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.	1	
6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	1	
Бег			
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
8	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
10	Медленный бег.	1	
11	Чередование бега и ходьбы.	2	
12	Высокий старт.	1	
13	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1	
Прыжки			
14	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	1	
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
17	Прыжки в длину с места.	1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага.	2	

Метание			
19	Метание колец на шести.	1	
20	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
21	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в	2	

	стену.		
--	--------	--	--

Раздел программы «Гимнастика»

1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
---	--	---	--

Построения и перестроения. Упражнения без предметов

2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
3	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.	1	
4	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
6	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	1	

Упражнения с предметами. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений

7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
---	---	---	--

8	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.	1	
9	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.	1	
10	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	
11	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.	1	
12	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).	1	
Лазания и перелезания			
13	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1	
14	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов.	1	
15	Передвижение на четвереньках по кругу и с выполнением заданий (толкание мяча).	1	
Висы			
16	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
17	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
Равновесие			
18	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
19	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	
Элементы акробатических упражнений			
20	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	

21	Стойка на лопатках.	2	
Раздел программы «Лыжная подготовка»			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1	
2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	3	
3	Выполнение строевых команд.	2	
4	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	2	
5	Ходьба приставным шагом.	4	
6	Ходьба ступающим шагом.	5	
7	Скользкий шаг без палок.	5	
8	Скользкий шаг с палками.	5	
9	Прогулки на лыжах.	3	
10	Игра «Снайпер».	1	
Раздел программы «Игры»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
2	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
3	Подвижные игры «Что изменилось?», «Волшебный мешок».	1	
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1	
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1	

6	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
7	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1	
8	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	1	
9	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».	1	
10	Игры с бросанием «Охотники и утки».	1	
11	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».	1	
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
12	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
14	Высокий старт.	1	
15	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	2	
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
17	Прыжки в длину с места.	1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага.	2	
19	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	2	
20	Метание мяча с места в цель.	2	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
2	Физическая нагрузка и отдых. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Подвижные игры.	1	
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
3	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1	
	Ходьба		
4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
5	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.	1	
6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	1	
	Бег		
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
8	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
10	Медленный бег.	1	

11	Чередование бега и ходьбы.	2	
12	Высокий старт.	1	
13	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1	
	Прыжки		
14	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	1	
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
17	Прыжки в длину с места.	1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага.	2	
	Метание		
19	Метание колец на шесты.	1	
20	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
21	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	2	
Раздел программы «Гимнастика»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
Построения и перестроения. Упражнения без предметов.			
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
3	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	1	

4	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
6	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	1	
Упражнения с предметами. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.			
7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
8	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.	1	
9	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.	1	
10	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	
11	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.	1	
12	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).	1	
Лазания и перелезания			
13	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1	
14	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов.	1	
15	Передвижение на четвереньках по кругу и с выполнением заданий	1	
	(толкание мяча).		

Висы			
16	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
17	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
Равновесие			
18	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
19	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	
Элементы акробатических упражнений			
20	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	
21	Стойка на лопатках.	2	
Раздел программы «Лыжная подготовка»			
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1	
2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	3	
3	Выполнение строевых команд.	2	
4	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	
5	Ходьба приставным шагом.	4	
6	Ходьба ступающим шагом.	5	
7	Скользкий шаг без палок.	5	
8	Скользкий шаг с палками.	5	

9	Прогулки на лыжах.	3	
10	Игра «Снайпер».	3	
Раздел программы «Игры»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
2	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
3	Подвижные игры «Что изменилось?», «Волшебный мешок».	1	
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1	
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1	
6	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
7	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1	
8	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	1	
9	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».	1	
10	Игры с бросанием «Охотники и утки».	1	
11	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».	1	
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
12	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	2	

14	Высокий старт.	1	
15	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	2	
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
17	Прыжки в длину с места.	1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага.	1	
19	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
20	Метание мяча с места в цель.	1	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
2	Физическая нагрузка и отдых. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
3	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1	
Ходьба			
4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	

5	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.	1	
6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	1	
Бег			
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
8	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
10	Медленный бег.	1	
11	Чередование бега и ходьбы.	2	
12	Высокий старт.	1	
13	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1	
Прыжки			
14	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	1	
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
17	Прыжки в длину с места.	1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага.	2	
Метание			
19	Метание колец на шесты.	1	

20	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
21	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	2	
22	Метание мяча с места в цель.	1	
Раздел программы «Гимнастика»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
Построения и перестроения. Упражнения без предметов			
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
3	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.	1	
4	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс	1	
	общеразвивающих упражнений.		
6	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	1	
Упражнения с предметами. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений			
7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
8	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.	1	

9	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.	1	
10	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	
11	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.	1	
12	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).	1	
Лазания и перелезания			
13	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1	
14	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов.	1	
15	Передвижение на четвереньках по кругу и с выполнением заданий (толкание мяча).	1	
Висы			
16	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
17	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
Равновесие			
18	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
19	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	
Элементы акробатических упражнений			
20	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	

21	Стойка на лопатках.	2	
Раздел программы «Лыжная подготовка»			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1	
2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	3	
3	Выполнение строевых команд.	2	
4	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	
5	Ходьба приставным шагом.	4	
6	Ходьба ступающим шагом.	5	
7	Скользкий шаг без палок.	5	
8	Скользкий шаг с палками.	5	
9	Прогулки на лыжах.	2	
10	Игра «Снайпер».	1	
Раздел программы «Игры»			
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Подвижные игры.	1	
2	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
3	Подвижные игры «Что изменилось?», «Волшебный мешок».	1	
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1	
5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный	1	

	круг», «Часовые и разведчики».		
6	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
7	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1	
8	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	1	
9	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».	1	
10	Игры с бросанием «Охотники и утки».	1	
11	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».	1	
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
12	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	2	
14	Высокий старт.	1	
15	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	2	
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
17	Прыжки в длину с места.	1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага.	2	
19	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	2	
20	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	2	

21	Метание мяча с места в цель.	1	
----	------------------------------	---	--