

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА Е.И. ДЁМИНОЙ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
начального обучения
Протокол № 3 от 30.08.2022г.
Зав. каф. _____ Павловская Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Головская С.Д.
30.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г. Керчи
Республики Крым «Школа-
гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И. Дёминой»
Приказ № 230 от 30.08.2022г.
_____ Л.И. Тютюнник

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EE1AA98F79E1BVB66402043C488C8247
Владелец: Тютюнник Лидия Ивановна
Действителен: с 25.05.2023 до 17.08.2024

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (Вариант 6.1)
по физической культуре**

Класс 1

Уровень образования - **начальное общее образование**

Количество часов: всего 33 часа;

Программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) начального общего образования; Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (Вариант 6.1).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АООП по предмету Физической культуре в 1 классе (вариант 6.1)
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1), разработана на базе основополагающих документов современного российского образования.

© Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009г);

© Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

© Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

© Рабочая программа «Физическая культура», авторы: Лях В.И.

Учебно-методический комплекс «Школа России». Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И., 1-4 классы
Издательство: «Просвещение», 2014.

© Физическая культура 1 - 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А. П. Матвеев, Т В. Петрова, Л. В. Ка- веркина. - М.: Дрофа, 2014.

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает особенности психофизического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА), содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА (вариант 6.1) -

обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта. Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с НОДА;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с НОДА, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с НОДА в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с

обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с НОДА, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы. **Основные принципы реализации**

программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

(вариант 6.1) задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования.

Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды.

I. Результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Цель обучения - содействовать всестороннему развитию личности обучающегося с НОДА посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания обучающихся с НОДА:

- © укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- © улучшение показателей физического развития;
- © освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств

- © постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- © повышение физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- © формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- © воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- © овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- © обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- © соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

Тематическое планирование уроков физической культуры для обучающихся с НОДА предусматривает:

- Частичное выполнение учебной программы в соответствии с возможностями обучающегося с НОДА.
- Сокращение числа и объема учебных заданий с акцентированием внимания на главных, ключевых темах, понятиях.
- Альтернативное замещение трудновыполнимых заданий.
- Предоставление выбора объекта изучения в рамках одной темы.
- Планирование предусматривает включение разделов (модулей), обеспечивающих коррекционно-развивающую направленность образования.
- **Классификация физических упражнений в программе несколько изменена:**
 - в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.
 - не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции поздно-тонических реакций в локомоторно- статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказаны к занятиям тем или упражнениям, учитывая что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений -упр. с длительным статическим напряжением
- упор и висы (для детей с ДЦП с локализацией в верхнем плечевом поясе)
- упр., развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов)
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом - ортопедом.

II. Содержание курса

Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно - статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) - «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой - «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед - назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине - правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны - вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перебаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед - назад, вправо, влево; повороты вправо - влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх - вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Раздел. Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте). Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки).

Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног (15-20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по - турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

Подвижные игры.

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

II. Тематическое распределение часов по учебному предмету 1 КЛАСС

Разделы программы	1 класс кол-во часов
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	16
Прикладные упражнения	8
Подвижные игры	9
Итого	33

№	Тема	Кол-во
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	
2	Построение в колонну по1. ОРУ без предметов. Элементы корректирующей гимнастики.	2
3	Построение в колонну и шеренгу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	2
4	Поворот переступанием. Равновесие. Прыжки на месте.	2
5	Повороты. Ходьба и бег враспынную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2
6	Перебрасывание мяча в двух шеренгах.	2
7	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	2

8.	Найди своё место в шеренге, колонне. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	2
9.	Подлезание под шнур. Игра «Салки».	2
10.	Ходьба и бег по кругу. Перебрасывание мяча через шнур.	2
11.	Прыжки с мягким приземлением, равновесие.	2
12.	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба боком приставным шагом.	2
13.	Ходьба по скамейке на носках. Ловля мяча после отскока от пола.	2
14.	Построение из колонны по 1 в колонну по 2. Повороты прыжком.	2
15.	Ходьба и бег между предметами, ползание на животе.	2
16.	Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	2
17.	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке.	2
18.	Попеременное подпрыгивание на одной ноге. Перебрасывание мяча одной рукой. Игра «Совушка».	2
19.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением. Ходьба с мешочками на голове. Игра «Совушка».	2
20.	Ходьба и бег парами (за руки не держаться). Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Ползание по скамейке.	2
21.	Повороты прыжком, прыжки на одной ноге с огибанием предмета. Перебрасывание большого мяча. Игра «Слепая лиса».	2

1	4	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии.	2
3	4	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и животе, перепрыгивание через шнур.	2
5	4	Упражнения с обручем, перепрыгивание через шнур. Игра «Волк во рву».	2
7	4	Ходьба и бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу. Прыжки с высоты. Игра «Волк во рву».	2
9	4	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	2
1	5	Ходьба и бег с изменением направления, нахождение своего места в колонне. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Подлезание (не касаясь руками пола) под шнур.	2
3	5	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы змейкой. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	2
5	5	Прыжки в длину с места. Упражнения с флажками.	2
00		Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места. Ловля мяча после отскока от стены. Ползание по скамейке на животе.	2
9	5	Ходьба и бег между предметами. Упражнения в равновесии. Подлезание под веревку.	2
1	6	Бег и ходьба в рассыпную. Прыжки через скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча.	2

3	6	Ходьба и бег парами с перешагиванием через шнур. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину. Ползание.	2
5	6	Ходьба и бег между предметами. Метание в вертикальную цель. Подлезание под шнур. Ходьба по скамейке, соскок.	2
7	6	Ходьба и бег в колонне по 1. Осанка. Тройной прыжок с места. Ловля мяча. Игра «Принеси мячи».	1
8	6	Ходьба и бег по кругу, змейкой. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Игра «Принеси мячи».	1
9	6	Прыжки в длину с продвижением вперед. Игра «К своим флажкам».	2
1	7	Ходьба парами, ходьба по гимнастической скамейке. Броски и ловля мяча. Игра «Метко в цель».	2
3	7	Ходьба и бег в колонне по 1, по 2. Прыжок в длину. Подлезание под шнур. Забрасывание мяча в корзину.	2
5	7	Перестроение в колонну, в шеренгу по 2, по 3. Эстафеты с мячами.	2
7	7	Перестроения. Прыжки в высоту. Игра «Метко в цель».	2
9	7	Ходьба и бег в колонне по 1, по 2, змейкой. Прыжки в высоту.	2
1	8	Ходьба и бег вокруг предметов. Перелезание и подлазание.	2
3	8	Упражнения в равновесии. Ходьба с мешочками на голове. Прыжки в длину с места.	2
5	8	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. Игра «Два Мороза».	2

7	8	Ходьба и бег парами, змейкой. Прыжки в длину. Перебрасывание мяча. Ползание. Игра «Два Мороза».	2
9	8	Ходьба и бег с изменением направления. Упражнения на равновесие. Прыжки в длину.	2
1	9	Ходьба и бег по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	2
3	9	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	2
5	9	Перешагивание и перепрыгивание через верёвку. Пролазание в обруч. Игра «Гуси-лебеди».	2
7	9	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Салки».	2
9	9	Ведение мяча одной рукой. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок. Игра «К своим флажкам».	2
01	1	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках, по пластунски.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201242

Владелец Тютюнник Лидия Ивановна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024