



**Министерство образования Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья городского округа Тольятти»**

*ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.  
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail:  
[tu\\_internat5@63edu.ru](mailto:tu_internat5@63edu.ru)  
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290*

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Директора

О.А. Кольцова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс): адаптивная физическая культура

Класс: 2в (вариант 1)

Учитель: Володина Лидия Владимировна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598;

приказом Министерства образования Российской Федерации №254 от 20.05.2020 (ред. от 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» на 2025-2026 учебный год;

учебного плана ГБОУ школы - интерната № 5 г.о. Тольятти;

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **«Физическая культура»**

**Личностные результаты** имеют непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни:

- умеет выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- правильно выполняет упражнения в ходьбе, с сохранением осанки;
- различает виды спортивной формы и обуви;
- умеет распределять своё рабочее время в соответствии с режимом дня;
- играть в подвижные игры с соблюдением правил;
- правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения указанные в содержании программы.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни:

- соблюдает правила режима дня;
- знает правила поведения на уроках физической культуры;
- различает разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие и соревновательные;
- знает название снарядов и гимнастических элементов;
- знает об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- знает о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- выполняет особенности подвижных игр и игровой деятельности.

#### **Минимальный 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 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.

### **Достаточный уровень:**

- 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 счёта 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры - это триединство технической, физической теоретической подготовленности (формирование знаний в области физической культуры) обучающихся.

### **Основное содержание учебного предмета**

Содержание программы по физической культуре в 2 классе отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре:**

Спортивная форма. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

#### **Гимнастика:**

Построения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; упражнения на гимнастической скамейке; ползание, лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки на одной, двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки.

#### **Легкая атлетика:**

Формирование элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метании. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения

ходьбы, бега, прыжков, метаний.

*Ходьба.* Ходьба стайкой, взявшись за руки, по кругу. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег, бег в колонне, в заданном направлении. Высокий старт.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Запрыгивание на препятствие 10 — 15 см. Прыжки в длину и высоту.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной рукой. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками сидя из-за головы и снизу с места в стену.

### **Подвижные игры:**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр; коррекционные игры; подвижные игры с бегом; прыжками.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй, третий и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в течение года.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;

- развитие мелкой моторики рук;

- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

### **Тематическое планирование**

| №п/п                   | Раздел          | Количество часов |
|------------------------|-----------------|------------------|
| 1.                     | Основы знаний   | 4                |
| 2.                     | Гимнастика      | 32               |
| 3.                     | Легкая атлетика | 37               |
| 4.                     | Подвижные игры  | 29               |
| Общее количество часов |                 | 102              |

# **Календарно-тематическое планирование** 2 класс

| №                                                          | Тема урока                                                                                           | Количество часов | Сроки проведения | Формируемые базовые учебные действия (БУД)                                                                                                                                                                                                                                                 | Основные виды деятельности учащихся                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел программы: «Основы знаний» — 1 час                  |                                                                                                      |                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| 1                                                          | Знакомство со спортзалом. Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. | 1                |                  | Регулятивные БУД:<br>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;<br><br>- проговаривать последовательность действий на уроке;<br><br>- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением;<br><br>Познавательные БУД: | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне за учителем. Подвижные игры. |
| Раздел программы: «Легкая атлетика» (1 четверть) — 23 часа |                                                                                                      |                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| 2 – 3                                                      | Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ                                | 2                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба, бег в колонне за учителем, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.                                                           |
| 4 – 6                                                      | Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.                                                        | 3                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба, бег в колонне за учителем. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.                                                |
| 7 – 9                                                      | Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.                                                                       | 3                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.                                             |
| 10 – 12                                                    | ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.                                                                | 3                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах. Подвижные игры.                                  |
| 13 – 15                                                    | ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.                                                            | 3                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.                                                                                                              |

|                                                        |                                                                                         |   |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 – 18                                                | ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.                                                      | 3 |  | - ориентироваться в спортзале;                                                                     | ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см. Подвижные игры.                                                                                                      |
| 19 – 21                                                | ОРУ с предметами. Метание набивного мешочка.                                            | 3 |  | отвечать на вопросы поставленные учителем                                                          | ОРУ с мячами. Метание набивного мешочка в стену. Подвижные игры.                                                                                                              |
| 22 – 24                                                | Метание м/м в цель.                                                                     | 3 |  | по подсказке, по образцу,                                                                          | Метание м/м в цель. Подвижные игры.                                                                                                                                           |
| Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика) — 1 час |                                                                                         |   |  | показу;                                                                                            |                                                                                                                                                                               |
| 25                                                     | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. | 1 |  | - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;<br>Личностные БУД:                | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры. |
| Раздел программы: «Гимнастика» (2 четверть) — 23 часа  |                                                                                         |   |  | - осознание себя как                                                                               |                                                                                                                                                                               |
| 26 – 27                                                | Строевые упражнения. ОРУ. Ползание.                                                     | 2 |  | ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;                                 | Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.          |
| 28 – 30                                                | Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.                                | 3 |  | как члена семьи, одноклассника, друга;                                                             | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Подвижные игры.                                                         |
| 31 – 33                                                | Строевые упражнения. Ползание.                                                          | 3 |  | - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; | Размыкание на интервал рук в стороны. Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.            |
| 34 – 36                                                | Строевые упражнения.                                                                    | 3 |  |                                                                                                    | Расчет по порядку. ОРУ с                                                                                                                                                      |

|                                                                        |                                                                                         |   |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | Ползание.                                                                               |   |  | - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.                               | гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.                                                                                        |
| 37 – 39                                                                | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.                                          | 3 |  | Коммуникативные БУД:                                                                                        | Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук. Подвижные игры.                                                                                |
| 40 – 42                                                                | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.                                          | 3 |  | - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс); | Расчет по порядку. ОРУ. Ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет с пролезание сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.                                                |
| 43 – 44                                                                | Строевые упражнения. Лазанье.                                                           | 2 |  | - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;                    | Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.                                                                                                       |
| 45 – 46                                                                | Строевые упражнения. Лазанье.                                                           | 2 |  | - обращаться за помощью и принимать помощь;                                                                 | Построение в колонну, шеренгу. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры.                                                                                             |
| 47 – 48                                                                | Строевые упражнения. Висы и упоры.                                                      | 2 |  | - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах                                           | Расчет по порядку. ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.                                                     |
| Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, подвижные игры) — 1 час |                                                                                         |   |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |
| 49                                                                     | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. | 1 |  |                                                                                                             | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижение ползком. Подвижные игры. |

|                                                        |                                                |   |  |                                                                          |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел программы: «Гимнастика» (3 четверть) — 15 часов |                                                |   |  | деятельности и быту;                                                     |                                                                                                                                                                   |
| 50 – 51                                                | Строевые упражнения. Перекаты в группировки.   | 2 |  | - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; | Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». ОРУ. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры. |
| 52 – 53                                                | Строевые упражнения. Ползание.                 | 2 |  | - доброжелательно относиться,                                            | Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.                                        |
| 54 – 55                                                | Строевые упражнения. Ползание.                 | 2 |  | сопереживать, конструктивно взаимодействовать с                          | Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.                                           |
| 56 – 57                                                | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 2 |  | людьми;<br>- договариваться и изменять свое поведение                    | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.                                 |
| 58 – 60                                                | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 3 |  | в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных  | Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.    |
| 61 – 62                                                | Строевые упражнения. Лазанье.                  | 2 |  | ситуациях взаимодействия с окружающими.                                  | Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Подвижные игры.                                                       |
| 63 – 64                                                | Строевые упражнения. Лазанье.                  | 2 |  |                                                                          | Построение в колонну, шеренгу. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на                                                      |

|                                                                         |                                                                                                                                                  |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                                                         |                                                                                                                                                  |   |  |
| Раздел программы: «Подвижные игры — школа мяча» — 14 часов              |                                                                                                                                                  |   |  |
| 65 – 67                                                                 | Упражнения с мячом.<br>Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча снизу.                                                                      | 3 |  |
| 68 – 71                                                                 | Упражнения с мячом.<br>Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча от груди.                                                                   | 4 |  |
| 72– 75                                                                  | Упражнения с мячом.<br>Дозирование силы удара мяча.<br>Ловля и передача мяча от груди, сверху.                                                   | 4 |  |
| 76 – 79                                                                 | Упражнения с мячом.<br>Дозирование силы удара мяча.<br>Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор. | 3 |  |
| Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, легкая атлетика) — 1 час |                                                                                                                                                  |   |  |
| 80                                                                      | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения.<br>Построение в шеренгу. Ходьба.<br>Бег.                                                    | 1 |  |
| Раздел программы: «Гимнастика» (4 четверть) — 11 часов                  |                                                                                                                                                  |   |  |
| 81 – 83                                                                 | Строевые упражнения.                                                                                                                             | 2 |  |

|                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| согнутых руках. Подвижные игры.                                                                                                                                        |
| Дозирование силы удара мяча двумя руками об пол, правой левой рукой попеременно. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.                                          |
| Дозирование силы удара мяча правой левой рукой попеременно. С ловлей и подбрасыванием. Ловля и передача мяча от груди.                                                 |
| Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Броски с отскоком от стены ловлей мяча. Подвижные игры.                                           |
| Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.                                 |
| Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.<br>Построение в шеренгу. ОРУ.<br>Передвижения ползком. Подвижные игры. |
| Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения                                                                                                                                   |

|                                                             |                                                   |   |  |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|--|
|                                                             | Ползание.                                         |   |  |
| 84 – 87                                                     | Строевые упражнения.<br>Упражнение на равновесие. | 3 |  |
| 88 – 90                                                     | Строевые упражнения. Лазанье.                     | 3 |  |
| 91 – 93                                                     | Строевые упражнения. Висы и упоры.                | 3 |  |
| Раздел программы: «Легкая атлетика» (4 четверть) — 12 часов |                                                   |   |  |
| 94 – 96                                                     | Высокий старт. Бег с ускорением.                  | 3 |  |
| 97 – 98                                                     | Прыжки. Многоскоки.                               | 2 |  |
| 99 – 100                                                    | Прыжок в длину с места.                           | 2 |  |
| 101                                                         | Прыжок в высоту.                                  | 1 |  |
| 102                                                         | Метание м/м в цель.                               | 1 |  |

|                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.                                                                                            |
| Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры. |
| Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.                                                                                                    |
| Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.                                                        |
|                                                                                                                                                                                              |
| Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры.                                                                                                                                             |
| Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.                                                                             |
| Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Подвижные игры.                                                                                                                                    |
| Запрыгивание на препятствие 10 — 15см. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.                                                                                                                 |
| Метание м/м в цель. Подвижные игры.                                                                                                                                                          |