

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08. 2023 г
№ 108

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

1(1 доп.) - 4 год обучения
(II вариант)

Автор (составитель):
Поморцева Наталья Евгеньевна

2023 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной Зарегистрировано в Минюсте России 30 декабря 2022 г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование, умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и

специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы.

Содержание программы

<i>Раздел</i>	<i>Содержание</i>
"Коррекционные подвижные игры"	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение

	<p>последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".</p>
<p>"Лыжная подготовка"</p>	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).</p>
<p>"Физическая"</p>	<p>Построения и перестроения. Принятие исходного</p>

подготовка".

положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").

Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево),

	<p>по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p> <p>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>
--	---

Предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Тематическое планирование

1 (доп.) год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни").	1	1			
2.2	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	1			
2.3	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук)	1	1			
2.4	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Повторение правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя.	1	1			
2.5	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1	1			

	Круговые движения туловищем					
2.6	Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя (повторение)	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижная игра для развития выносливости к умеренным нагрузкам «Переправа»	1				
3.2	Подвижная игра для развития выносливости к умеренным нагрузкам «Мишка косолапый...»	1				
3.3	Подвижная игра для развития координации движений «Жмурки»	1				
3.4	Подвижная игра для развития координации движений "Стоп, хоп, раз"	1				
3.5	Подвижная игра для формирования и закрепления навыка правильной осанки «Рыбки»	1				
	Подвижные игры для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника «Не урони мешочек»,	1				
	Подвижные игры для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника «Гриб растет...»	1				

	Подвижная игра для формирования навыка правильного дыхания «Свеча»	1				
	Подвижная игра для развития силы «Гром гремит»	1				
	Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Переправа»	1				
Итого по разделу		10				
1 (доп.) год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Упражнения для развития координации движений Приседание	1	1			
2.2	Ходьба с разными положениями рук в разных И.П.	1	1			
2.3	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба по ребристой доске	1	1			
2.4	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба по песку, по камешкам.	1	1			
2.5	Упражнения для формирования навыка в произвольном расслаблении мышц	1	1			
2.6	Упражнения для развития выносливости к умеренным нагрузкам Бег трусцой	1	1			

Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижная игра для развития силы "Бросай-ка"	1	1			
3.2	Подвижная игра для развития выносливости к умеренным нагрузкам «Третий - лишний»	1	1			
3.3	Подвижная игра для для развития выносливости к умеренным нагрузкам «Пустое место»	1	1			
3.4	Подвижная игра для развития координации движений «Мельница»	1	1			
3.5	Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Не разбуди великана»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Катание на санках						
4.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
4.2	Везти санки поочередно, то правой, то левой рукой	1	1			
4.3	Везти санки обеими руками.	1	1			
4.4	Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку (снег, кукла и т. д.).	1	1			
4.5	Катать друг друга.	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Тестирование уровня развития координации движений						
5.1	Везти санки,	1		1		

	перевозя на них легкий предмет или игрушку					
1 (доп.) год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 20						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2. Катание на санках						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2.2	Толкать санки вперед, следуя за ними.	1	1			
2.3	Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.	1	1			
2.4	Спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях.	1	1			
2.5	Спуск с горы, тормозя ногами.	1	1			
2.6	Спуск с невысокой горы проезжая воротца.	1	1			
2.7	Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад.	1	1			
2.8	Толкать санки, опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.	1	1			
2.9	Спуск с горы,	1		1		

	управляя санками с помощью ног.					
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Физическая подготовка						
2.1	Ползание на четвереньках	1				
2.2	Ползание на животе	1				
2.3	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки Ходьба с предметом на голове.	1				
2.4	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Наклоны вперед до разного уровня, прогибы назад.	1				
2.5	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Наклоны в стороны	1				
2.6	Упражнения для развития выносливости к умеренным нагрузкам с постепенным увеличением количества упражнений и времени их выполнения	1				
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижная игра для развития силы «Маугли»	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику	1	1			

	нарушений осанки «Черепахи»					
3.3	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Великан и карлик»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Прожорливые фрукты»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Передача мячей в колоннах»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.						
4.1	Наклоны в стороны	1		1		
1 (доп.) год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Вис на рейке	2	1	1		
2.2	Упражнения для восстановления дыхания после бега	1				
2.3	Бег с переменным ускорением	2	1	1		
2.4	Имитация плавания	1				
2.5	Поднимание и опускание ног в висе	2	1	1		
2.6	Бег приставными шагами	2	1	1		
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						

3.1	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Ходим в шляпах»	1				
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Лошадка»	1				
3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Сдуй дождевики с листочка»	1				
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Белые медведи»	1				
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Бой петухов»	1				
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития силы						
4.1	Вис на канате	1		1		
1 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						

2.1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни").	2	1	1		
2.2	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев	1	1			
2.3	Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа	2	1	1		
2.4	Круговые движения головой	2	1	1		
2.5	Круговые движения кистью	1				
2.6	Упражнения на дыхание Правильное дыхание при ходьбе, беге с имитацией	2	1	1		
Итого по разделу		10				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия "Болото"	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Лошадка»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на	1	1			

	укрепление органов дыхания «На листочки я подую. Все дождевики быстро сдую»					
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Белые медведи»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Бой петухов»	1	1			
Итого по разделу		6				
1 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	1	1			
2.2	Различные положения рук: вверх, в стороны, на пояс, за спину,	1	1			

	за голову, к плечам.					
2.3	Движения руками из данных положений.	1	1			
2.4	Наклоны туловища	1	1			
2.5	Приседания	1	1			
2.6	Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов "Быстрые гонки".	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы «Группа, смирно!»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться	1	1			

	в пространстве «Футбол раков»					
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Третий лишний»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Ходьба змейкой»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
4.2	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки)	1	1			
4.3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	1	1			
4.4	Ходьба приставным шагом	1	1			
4.5	Ходьба ступающим шагом	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Тестирование уровня развития силы						
5.1	Вис на перекладине	1		1		
1 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 20						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в				в процессе обучения	

	зимний, весенний периоды					
Раздел 2 Лыжная подготовка						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период	1	1		в процессе обучения	
2.2	Ходьба на месте с подниманием носков лыж (повторение)	1	1			
2.3	Ходьба приставным шагом (повторение)	1	1			
2.4	Ходьба ступающим шагом (повторение)	1	1			
2.5	Прогулки на лыжах	1	1			
2.6	Подвижная игра на лыжах «Снайпер»	1	1			
2.7	Подвижная игра на лыжах «К Деду Морозу в гости»	1	1			
2.8	Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Физическая подготовка						
2.1	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения	1	1			
2.2	Ползание на четвереньках	1	1			
2.3	Ходьба на носках, пятках,	1	1			

	внешней стороне стопы.					
2.4	Ходьба по канату	1	1			
2.5	Чередование бега с ходьбой	1	1			
2.6	Прыжки на двух ногах на месте	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Послушный мяч»	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Резвый мешочек»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Фейерверк»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Лодочка»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения	1	1			

	ориентироваться в пространстве «Бой петухов»					
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития скоростных физических качеств						
4.1	Подвижная игра «Пятнашки»	1		1		
1 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках	2	1	1		
2.2	Передача мяча из руки в руку	2	1	1		
2.3	Помахивание флажками над головой и в ходьбе	1	1			
2.4	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 45—55 см	2	1	1		
2.5	Ходьба по начерченной линии	1				
2.6	Прыжки на одной ноге на месте	2	1	1		
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного	1	1			

	анализаторов «Мигалки»					
3.2	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов «Пестрая лента»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы «Минутка»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Весёлая ходьба»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Футболисты»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития согласованности движений, внимания, быстроты реакции						
4.1	Подвижная игра «Пестрая лента»	1		1		

2 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	

Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Построение в колонну по одному	1				
2.2	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)	1	1			
2.3	Прыжки с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1	1			
2.4	Правильное дыхание при ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох.	1	1			
2.5	Круговые движения головой	1	1			
2.6	Ходьба на носках, пятках	1	1			
2.7	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 45—55 см, по гимнастической скамейке	1	1			
2.8	Передача мяча из руки в руку	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику	1	1			

	нарушений осанки «Весёлая ходьба»					
3.3	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Пройди – не ошибись»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Фейерверк»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Третий лишний»	1	1			
3.6	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Классики»	1	1			
3.7	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, скорости реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов «Группа, смирно!»	1	1			
3.8	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы «Минутка»	1	1			
Итого по разделу		8				
2 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на				В	

	уроках физкультуры в осенне-зимний период				процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	1	1			
2.2	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол	1	1			
2.3	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках	1	1			
2.4	Прыжки на двух ногах с передвижением вперед	1	1			
2.5	Ходьба по кругу	1	1			
2.6	Ходьба на носках	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Ходим в шляпах»	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Резвый мешочек»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Сдуй дождевики с листочка»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Белые медведи»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного	1	1			

	аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Чехарда»					
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
4.2	Транспортировка лыжного инвентаря				в процессе обучения	
4.3	Ходьба ступающим шагом без палок	1	1			
4.4	Ходьба ступающим шагом с палками	1	1			
4.5	Ходьба скользящим шагом	2	1	1		
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Тестирование уровня развития координации движений в мелких и крупных мышечных группах						
5.1	Подвижная игра «Белые медведи»	1		1		
2 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2 Лыжная подготовка						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2.2	Транспортировка лыжного инвентаря				в процессе обучения	
2.3	Ходьба ступающим шагом	2	1	1		
2.4	Ходьба скользящим шагом без палок	2	1	1		
2.5	Ходьба скользящим шагом с палками	2	1	1		

2.6	Передвижение на лыжах до 300 м	1	1			
2.7	Повороты на месте «переступанием вокруг пяток лыж»	2	1	1		
2.8	Передвижение на лыжах до 600 м	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Физическая подготовка						
2.1	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа")	1	1			
2.2	Вис на канате	1	1			
2.3	Прыжки на двух ногах на месте	1	1			
2.4	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	1	1			
2.5	Ходьба по канату	1	1			
2.6	Прыжки с ноги на ногу на месте	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы «Фигуры»	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов «Поймай и не облейся»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие	1	1			

	чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Бой петухов»					
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Жалейка»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Ураган»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития умения ориентироваться в пространстве						
4.1	Подвижная игра «Бой петухов»	1		1		
2 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	2	1	1		
2.2	Помахивание флажками над головой и в ходьбе.	1	1			
2.3	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	1	1		
2.4	Стойка на носках – две–три секунды.	2	1	1		
2.5	Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол	1	1			
2.6	Быстрый и медленный бег	2	1	1		
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на	1	1			

	профилактику нарушений осанки «Кто донесёт мяч»					
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Ходьба змейкой»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Прожорливые фрукты»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Передача мячей в колоннах»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Футбол раков»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития функции вестибулярного аппарата,						
4.1	Подвижная игра «Переправа»	1		1		

3 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Построение в одну шеренгу	2	1	1		
2.2	Сгибание пальцев в кулак на одной руке	1	1			

	с одновременным разгибанием на другой руке					
2.3	Прыжки на одной ноге на месте	2	1	1		
2.4	Колено - локтевое ползание по гимнастической скамейке	2	1	1		
2.5	Перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя	2	1	1		
2.6	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин.	2	1	1		
Итого по разделу		11				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки "Рыбаки и рыбки"	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Лошадка»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Соня-соня»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Белые медведи»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Классики»	1	1			
Итого по разделу		5				

3 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16

Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период					в процессе обучения
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Ходьба с высоким подниманием колен	1	1			
2.2	Перелезание через препятствия	1	1			
2.3	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 2 мин.	1	1			
2.4	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях)	1	1			
2.5	Подтягивания на нижней перекладине	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы "Строим дом"	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов «Домбайский бокс»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Мигалки»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие координации	1	1			

	движений в мелких и крупных мышечных группах «Прыжки через скакалку»					
3.5	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Шарик»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период	1	1		в процессе обучения	
4.2	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки	1	1			
4.3	Ходьба ступающим шагом	1	1			
4.4	Ходьба скользящим шагом	1	1			
4.5	Передвижение на лыжах 800 м	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 5. Тестирование уровня развития силы						
5.1	Подтягивание на перекладине	1		1		
3 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в процессе обучения	
Раздел 2 Лыжная подготовка						
2.1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в процессе обучения	
2.2	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	1			

2.3	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	1			
2.4	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	1			
2.5	Подъем ступающим шагом на склон	1	1			
2.6	Спуск с горки в основной стойке	1	1			
2.7	Повороты в движении	1	1			
2.8	Движение по дуге	1	1			
2.9	Передвижение на лыжах до 800 м	2	1	1		
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Физическая подготовка						
2.1	Ходьба по доске, лежащей на полу	1	1			
2.2	Ходьба на носках, на пятках	1	1			
2.3	Ходьба на наружных сводах стоп	1	1			
2.4	Перекаты по позвоночнику вперед - назад в положении группировки	1	1			
2.5	Наклоны головы, туловища вперед - назад в различных И.П.	1	1			
2.6	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия Босохождение	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Послушный мяч»	1	1			

3.3	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы «Минутка»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов «Пестрая лента»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве «Футбол раков»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития гибкости						
4.1	Наклон вперед стоя на скамье	1		1		
3 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Ходьба с изменением темпа, направления движения	2	2			
2.2	Ходьба с предметом на голове.	2	1	1		
2.3	Наклоны вперед до разного уровня, прогибы назад.	1	1			
2.4	Наклоны в стороны	1	1			
2.5	Комплекс упражнений с постепенным увеличением количества	2	2			

	упражнений и времени их выполнения					
2.6	Комплексы упражнений с обручами.	2	2			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах «Третий лишний»	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Прожорливые фрукты»	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия «Футболисты»	1	1			
3.4	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Черепахи»	1	1			
3.5	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы «Фигуры»	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития выносливости к умеренным нагрузкам						
4.1	Медленный бег	1		1		

4 год обучения, 1 четверть, общее кол-во часов – 16

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Тренинг	Тестирование		
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры				в проце	

					все обуче ния	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2. 1	Перестроение из шеренги в круг	1	1			
2. 2	Круговые движения кистью	1	1			
2. 3	Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	1	1			
2. 4	Строевые упражнения Построение в колонну по одному	1	1			
2. 5	Строевые упражнения Построение в шеренгу, круг	1	1			
2. 6	ОРУ Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).	1	1			
2. 7	Ходьба с перешагиванием через предметы	1	1			
2. 8	Бег на скорость до 30 м	1	1			
2. 9	Медленный бег на выносливость до 2 мин	1	1			
2. 10	Метание малого мяча по горизонтальной мишени	1	1			
2. 11	Метание малого мяча на дальность	1	1			
Итого по разделу		11				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3. 1	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки «Чародей»	1	1			
3. 2	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия Лес, болото, озеро	1	1			
3. 3	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания Цепочка	1	1			
3. 4	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах Три, тринадцать, тридцать	1	1			
3. 5	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства	1	1			

	равновесия, умения ориентироваться в пространстве Пассажиры-билетики					
Итого по разделу		5				
4 год обучения, 2 четверть, общее кол-во часов – 16						
Раздел 1. Основы знаний						
1.1	Правила ТБ на уроках физкультуры в осенне-зимний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2.1	Стояние на коленях на гимнастической скамье	1	1			
2.2	Лазанье Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них	1	1			
2.3	Равновесие Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1	1			
2.4	Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена	1	1			
2.5	Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м)	1	1			
2.6	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м)	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3.1	Подвижные игры, направленные на развитие согласованности движений Лес, болото, озеро	1	1			
3.2	Подвижные игры, направленные на развитие внимания Волки и овцы	1	1			
3.3	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты реакции Передача по кругу	1	1			
3.	Подвижные игры, направленные на	1	1			

4	развитие координации функций слухового и двигательного анализаторов Прятки наоборот					
3. 5	Подвижные игры, направленные на укрепление нервной системы Перемена мест	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в проц есе обуче ния	
4. 2	Чистка лыж от снега	1	1			
4. 3	Ходьба ступающим шагом	1	1			
4. 4	Ходьба скользящим шагом	1	1			
4. 5	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	1			
Итого по разделу		4				
Раздел 5. Тестирование уровня развития быстроты реакции на сигнал						
5. 1	Подвижная игра «Передача по кругу»	1		1		
4 год обучения, 3 четверть, общее кол-во часов - 22						
Раздел 1. Основы знаний						
1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в зимний, весенний периоды				в проц есе обуче ния	
Раздел 2 Лыжная подготовка						
2. 1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период				в проц есе обуче ния	
2. 2	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1	1			
2. 3	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне	1	1			
2. 4	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке	2	1	1		
2. 5	Ступающий шаг без палок и с палками	1	1			

2. 6	Повороты на месте «переступанием вокруг пяток лыж	2	1	1		
2. 7	Передвижение на лыжах до 300 м	1	1			
2. 8	Передвижение на лыжах до 600 м	1	1			
2. 9	Передвижение на лыжах до 800 м	1	1			
Итого по разделу		8				
Раздел 3. Физическая подготовка						
2. 1	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки	1	1			
2. 2	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	1			
2. 3	Лазание и перелезание: передвижение на четвереньках по коридору	1	1			
2. 4	Равновесие: стойка на носках	1	1			
2. 5	Упор в положении присев	1	1			
2. 6	Передвижение по коридору	1	1			
Итого по разделу		6				
Раздел 4. Коррекционные подвижные игры						
3. 1	Подвижные игры, направленные на улучшение функции вестибулярного аппарата Змея	1	1			
3. 2	Подвижные игры, направленные на развитие чувства равновесия Попрыгунчики	1	1			
3. 3	Подвижные игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве Горящий лес	1	1			
3. 4	Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки	1	1			
3. 5	Подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия Салки-монетки	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития умения удерживать равновесие						
4. 1	Подвижная игра «Попрыгунчики»	1		1		
4 год обучения, 4 четверть, общее кол-во часов - 16						
Раздел 1. Основы знаний						

1. 1	Правила ТБ на уроках физкультуры в весенний период				в процессе обучения	
Раздел 2. Физическая подготовка						
2. 1	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	1			
2. 2	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	1	1			
2. 3	Ходьба по заданным направлениям	1	1			
2. 4	Прыжки в длину с места	1	1			
2. 5	Броски мячей различных размеров	1	1			
2. 6	Бег с сохранением осанки	1	1			
2. 7	Комплекс упр. с гимн. палками, скакалками, мячами	1	1			
2. 8	Кувырок вперед	1	1			
2. 9	Сгибание и разгибание ног в висе	1	1			
2. 10	Ходьба по гимн. скамье	1	1			
2. 11	Прыжки в высоту	1	1			
Итого по разделу		11				
Раздел 3. Коррекционные подвижные игры						
3. 1	Подвижные игры, направленные на укрепление органов дыхания «Лежачая» змея	1	1			
3. 2	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в мелких мышечных группах Мины	1	1			
3. 3	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений в крупных мышечных группах Нагруженный	1	1			
3. 4	Подвижные игры, направленные на развитие чувства равновесия Удержи шарик на лету	1	1			
3. 5	Подвижные игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве Быстро по кругу	1	1			
Итого по разделу		5				
Раздел 4. Тестирование уровня развития гибкости						
4.	Наклон вперед из положения «сидя»	1		1		

1						
---	--	--	--	--	--	--