

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Староступепетская средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»

Заместитель директора
по УОП:

 Р.Р.Шарафутдинова

«27» августа 2025 года

«Согласовано»

Заместитель директора по
воспитательной работе:

 Л.М.Гимадиева

«27» августа 2025 года



Приказ № 640/п
от 27 августа 2025 года

Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Двигательное развитие»
для 1Б коррекционного класса

Составила

Гайнутдинова Ильдус Сагыйтовна
учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол № 01 от «27» августа 2025 года

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 1 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития, разработанной на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся с умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- ФЗ ОТ 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 г № 1026;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599;

Основная цель: работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;

- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Срок реализации программы: 1 год

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Общесоматическое развитие, у детей с умеренной умственной отсталостью, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

1. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

1.Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с

живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).

2. Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту на батуте. Прыжки в глубину.

3. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия.

4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Броски мяча. Ловля мяча двумя руками. Броски мяча на дальность. Метание в цель. Отбивание мяча от пола. Удары по мячу ногой. Перенос груза.

5. Двухколесный (трехколесный) велосипед.

Управление трехколесным (двухколесным) велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей. Посадка на трехколесный (двухколесный) велосипед. Езда на трехколесном (двухколесном) велосипеде.

6. Лыжи.

Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение скользящего шага без палок.

7. Санки.

Перевозка санок за веревку. Посадка на санки. Сидение на санках во время катания. Подъем на горку, удерживая санки за веревку. Съезд на санках с горки.

4. ОПИСАНИЕ МЕСТА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, коррекционный курс «Двигательное развитие» представлен в части, формируемой участниками образовательного процесса рассчитан на 33 часа в год, т.е. 1 час в неделю (33 учебных недели).

Учебно-тематический план

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	1	33

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП вариант 1), I - класс

Раздел	
	1
1.Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	10
2. Прыжки	3
3. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	4
4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	5
5. Двухколесный (трехколесный) велосипед.	4
6. Лыжи.	5
7. Санки.	2
Итого:	33

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся умственной отсталостью, (вариант 1) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 1 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП также заносятся с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- слушание и понимание инструкции педагога;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:

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

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы.

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

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.

- интерес к физической подготовке;
- умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Контроль предметных ***результатов*** предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Освоение коррекционного курса «Двигательное развитие» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

Личностные учебные действия

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;
- дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;

- осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь.

Регулятивные учебные действия

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов с помощью учителя;
- ориентироваться на листе бумаги, у доски под руководством учителя;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);
- группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- уметь соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя;
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

Мониторинг БУД

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т.е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы обучения.

7. КРИТЕРИИ НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, используются следующие параметры оценивания и условные обозначения.

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью,

(средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью,)

№ п/п	Условные обозначения	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).

3	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую- последовательность действий).
6	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Оценка.

7 балл - «выполняет действие самостоятельно (без опоры на внешние средства)» / «самостоятельно показывает называемый объект окружающего мира / самостоятельно называет указанный объект окружающего мира»

6 баллов - «выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия)

5 баллов – «выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную – предметную или графическую последовательность действий) / например, рассказывает по мнемокартинкам, наглядно представленному плану и др.

4 балла - «выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую) /например, покажи, где снегирь (покажи птичку с красной грудкой); желтый как лимон; где корова? (учитель приставляет вытянутые указательные пальцы к голове, изображает рога) и т.п.

3 балла - «выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия, обучающийся повторяет это действие) / не всегда показывает называемый объект окружающего мира / не всегда называет указанный объект окружающего мира, тогда учитель показывает называемый объект или называет слово, обозначающее объект, обучающийся повторяет за учителем

2 балла - «выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия, использует прием «рука в руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.)

1 балл - «выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука в руке») / «не показывает называемый объект окружающего мира / не называет указанный объект окружающего мира» (оценивание в 1 балл будет преимущественно на входной диагностике)

8. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Зеркало.

Большой гимнастический мяч (фитбол).

Гимнастический мат.

Звучащий (светящийся, мигающий) предмет.

Перчатки.

Стул (с подлокотниками), костыли, трость, вертикализатор, стол.

Гимнастическая стенка.

Гимнастический коврик.

Трость, ходунки, брусья

Доска, гимнастическая скамейка.

Магнитофон, аудиозаписи.

Свисток

Спортивные модули, веревки.

Лыжи, лыжные палки, ботинки, скребок, варежки.

Батут.

Перекладина.

Спортивные модули.

Средний мяч, маленький мяч.

Набивной мяч весом 2 кг.

Трехколесный (двухколесный) велосипед

Календарно – тематическое планирование

коррекционного курса в 1 «Б» классе «Двигательное развитие» (33 часа, 1 час в неделю), вариант 1.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Оборудование	Дата проведения	
					План	Факт
1	Удержание головы. Выполнение движений головой. Выполнение движений одной рукой. Выполнение движений пальцами рук	1	удерживать голову в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя; выполнять движения головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя),	Зеркало, мат, большой гимнастический мяч (фитбол), гимнастический мат. Звучащий (светящийся, мигающий) предмет, мобильный телефон. Перчатки.		

			«круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки); поднимание головы в положении «лежа на животе»			
			выполнять движения одной рукой: вперед, назад, вверх, в сторону, «круговые» в положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе); выполнять движения пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание; противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)			

2	Круговые движения кистью Одновременные (поочередные) движения руками. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Выполнение движений плечами	1	выполнять круговые движения кистью; выполнять одновременные и поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; выполнять движения плечами: вперед, назад, по кругу			
3	Опора на предплечья, на кисти рук. Наклоны туловища. Повороты туловища	1	опираться на предплечья, на кисти рук; наклонять туловище вперед, в стороны, назад; выполнять повороты туловища вправо, влево	Гимнастический мат		

4	Изменение позы в положении «лежа». Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Изменение позы в положении «сидя». Изменение позы в положении «стоя».	1	изменять позу в положении «лежа»: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину; менять положение «лежа» на положение «сидя», положение «сидя» на положение «лежа»; изменять позу в положении «сидя»: поворот вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево; умение изменять позу в положении «стоя»: поворот вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево	Гимнастический мат		
5	Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу, на стуле	1	вставать на четвереньки; ползать на животе, на четвереньках; сидеть на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»	Гимнастический мат. Стул (с подлокотниками)		
6	Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние с опорой, без опоры	1	вставать на колени из положения «сидя на пятках»; стоять с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры	Костыли, трость, вертикализатор, стол		

7	Стояние у вертикальной плоскости в правильной осанке. Выполнение движений руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба с удержанием рук	1	стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке; выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной; отходить от стены, сохраняя правильную осанку; ходить, удерживая руки на поясе, за спиной, на голове, в стороны			
8	Выполнение движений ногами. Выполнение движений стопами. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности, по наклонной поверхности, по лестнице	1	поднимать ноги вверх, отводить ноги в сторону, назад; выполнять движения стопами: поднимать, опускать, наклонять, выполнять круговые движения; ходить по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры)	Гимнастическая стенка. Гимнастический коврик. Трость, ходунки, брусья.		
9	Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке. Ходьба, бег в разном темпе.	1	ходить по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке; ходить, бегать в умеренном, медленном, быстром темпе	Доска, гимнастическая скамейка. Магнитофон, аудиозаписи		

10	Ходьба, бег с изменением темпа, направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе	1	ходить, бегать с изменением темпа, направления движения; преодолевать препятствия при ходьбе: перешагивание, перепрыгивание, обход	Свисток. Спортивные модули, веревки		
11	Прыжки в длину с места	1	прыгать в длину с места			
12	Прыжки в высоту на батуте	1	прыгать в высоту на батуте	Батут		
13	Прыжки в глубину	1	прыгать в глубину	Гимнастическая скамейка		
14	Ползание на животе, на четвереньках	1	ползать на животе, на четвереньках			
15	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	1	подлезать под препятствия на животе, на четвереньках	Перекладина, веревка		
16	Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке	1	лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка		
17	Перелезание через препятствия	1	перелезать через препятствия	Спортивные модули, гимнастическую скамейку, надувной батут		
18	Транспортировка лыжного инвентаря. Крепление ботинок к лыжам	1	переносить лыжный инвентарь; крепить ботинки к лыжам	Лыжи, лыжные палки, ботинки		
19	Чистка лыж от снега	1	чистить лыжи от снега	Лыжи, варежки (скребок)		
20	Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	удерживать равновесие на параллельно лежащих лыжах	Лыжи		

21	Выполнение ступающего шага	1	выполнять шаговые движения на месте, продвигаться вперед	Лыжи, варежки		
22	Выполнение скользящего шага без палок	1	выполнять скользящий шаг без палок	Лыжи, варежки		
23	Перевозка санок за веревку. Посадка на санки. Сидение на санках во время катания	1	перевозить санки за веревку, садиться на санки; сидеть на санках во время катания	Санки		
24	Подъем на горку, удерживая санки за веревку. Съезд на санках с горки.	1	подниматься на горку, удерживая санки за веревку; съезд на санках с горки.	Санки		
25	Броски мяча. Ловля мяча двумя руками	1	бросать средний (маленький) мяч двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену); ловить средний мяч двумя руками на уровне груди, колен, над головой	Средний мяч, маленький мяч		
26	Броски мяча на дальность	1	бросать мяч на дальность	Средний мяч, маленький мяч		
27	Метание в цель	1	бросать мяч в цель	Средний (маленький) мяч, кегли, большие коробки		
28	Отбивание мяча от пола. Удары по мячу ногой	1	отбивать мяч от пола двумя руками, одной рукой; ударять по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега)	Средний мяч		
29	Перенос груза	1	переносить груз	Набивной мяч весом 2 кг, мат, батут		
30	Посадка на трехколесный (двухколесный) велосипед .	1	садиться на трехколесный (двухколесный) велосипед; вращать	Трехколесный (двухколесный) велосипед		

	Вращение педалей		педали с фиксацией ног и без фиксации ног			
31	Управление трехколесным (двухколесным) велосипедом.	1	управлять трехколесным (двухколесным) велосипедом	Трехколесный (двухколесный) велосипед		
32	Езда на трехколесном (двухколесном) велосипеде	1	ездить на трехколесном (двухколесном) велосипеде по прямой (с поворотом)	Трехколесный (двухколесный) велосипед		
33	Езда на трехколесном (двухколесном) велосипеде	1	ездить на трехколесном (двухколесном) велосипеде по прямой (с поворотом)	Трехколесный (двухколесный) велосипед		