

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*  
*«Основная общеобразовательная школа № 3»*

Рассмотрено  
на заседании ШМС  
протокол № 1  
от 30.08.2022 г.  
Руководитель ШМС (Карачева МВ)

Утверждено  
Директор МБОУ «ООШ № 3»  
Пояркова -  
Пояркова Н.М.  
Приказ № \_\_\_\_ от 30.08.2022

**Рабочая программа  
по учебному курсу «Адаптивная физкультура»  
для 1 дополнительного класса**

Разработчик:

Зам.директора по УВР

Кирилева О.А.

г. Ковдор

2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Статус документа**

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### **Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1- м дополнительном классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических

способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

#### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение курса в 1 дополнительном классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

#### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

##### **Личностные планируемые результаты:**

##### **Физические характеристики персональной идентификации:**

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### **Гендерная идентичность**

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### **Возрастная идентификация**

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

##### **«Чувства, желания, взгляды»**

- различает эмоции людей на картинках;

- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзываются на просьбы о помощи.

### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и. т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

<b>№</b>	<b>Название тем и содержание</b>	<b>Кол-во часов по данной теме</b>	<b>Формы и методы работы</b>	<b>Требования к уровню подготовки за 1 год обучения</b>		
				<b>Предметные планируемые результаты</b>	<b>БУД</b>	<b>Личностные</b>
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическим и	интерес к предмету

					упражнениями	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету
3	Упражнения в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуальная, спорт зал, словесная практическая	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
8	Бег вслед за учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
10	Ползание на четвереньках по прямой	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Знать движения в различных пространственных	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету

	линии		практическа я	направлениях		
1 1	Организаци я взаимодейс твия с оборудован ием для физкультур ных занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Что можно делать с физкультурны ми снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинирован ности
1 2	Совместны е с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
1 3	Упражнени я в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
1 4	Упражнени я в ходьбе в заданном направлени и	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
1 5	Упражнени я в ходьбе по кругу	1	Очная, групповая спорт зал,	Правильное построение и знание своего	Выполнять простейшие упражнения	интерес к предмету, дисциплинирован

	взявшись за руки		словесная практическая	места в строю	в определённом ритме	ности
1 6	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
1 7	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
1 8	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
1 9	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 0	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности

			<b>я</b>			
2 1	Упражнени я в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определенно м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
2 2	Упражнени я в перешагива нии через незначител ьные препятстви я (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Преодолеват ь различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельност ь
2 3	Упражнени я в прокатыван ии мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельност ь
2 4	Упражнени я в прокатыван ии мяча двумя руками между	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельност ь

	предметами					
2 5	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 6	Упражнения в построении парами	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
2 7	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 8	Бег между объемными модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 9	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

			я			
3 0	Упражнени я в прокатыван ии мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельност ь
3 1	Ползание на четверенька х по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространствен ных направлениях	Ориентирова ться в пространств е	интерес к предмету, самостоятельност ь
3 2	Ползание на четверенька х по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространствен ных направлениях, невербальное общение	Ориентирова ться в пространств е	интерес к предмету, самостоятельност ь
3 3	Упражнени я в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определенно м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
3 4	Упражнени я в переходе от	1	Очная, групповая спорт зал,	Упражнения в определенном ритме	Ходить и бегать в заданом	интерес к предмету, дисциплинирован

	ходьбы к бегу по команде		словесная практическая		ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	ности
3 5	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве,ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
3 6	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
3 7	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
3 8	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
3	Упражнение	1	Очная,	Координация	Бросать мяч	интерес к

9	я бросать мяч учителю		групповая спорт зал, словесная практическая	движений двумя руками	двумя руками	предмету, самостоятельность
40	Упражнение в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
41	Упражнение в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
42	Упражнение простейшим перестроением: из колонны по одному в колонну по двое	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
43	Упражнение в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

			я			
4	Упражнени я в перешагива нии через незначител ьные препятстви я	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Преодолеват ь различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельност ь
4	Упражнени я в беге в заданном направлени и с предметом в руках	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений с предметом	Бегать в заданном ритме с предметом	интерес к предмету, дисциплинирован ности
4	Упражнени я в ползании на четверенька х с перелезание м через незначител ьные препятстви я	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространствен ных направлениях	Ориентирова ться в пространств е	интерес к предмету, самостоятельност ь
4	Упражнени я в лазании по гимнастиче ской стенке на	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельност ь

несколько ступенек				
-----------------------	--	--	--	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>1 четверть (16 часов)</b>		
1	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	2
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
2	<b>Построение и перестроения</b>	1
	Упражнения в построении парами	
3	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	3
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
4	<b>Бег</b>	1
	Бег вслед за учителем	
5	<b>Прыжки</b>	1
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	

6	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	1
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
7	<b>Ползание и лазанье</b>	1
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
8	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	2
	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
9	<b>Построение и перестроения</b>	1
	Упражнения в построении по одному в ряд	
10	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	2
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
11	<b>Бег</b>	1
	Бег в различных направлениях	
<b>2 четверть (16 часов)</b>		
12	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	2
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
13	<b>Ползание и лазанье</b>	2
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
14	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	2
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
15	<b>Построение и перестроения</b>	2

	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
16	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	2
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
17	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	2
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
18	<b>Ползание и лазанье</b>	2
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	
19	<b>Построение и перестроения</b>	2
	Упражнения в построении парами	
<b>3 четверть (18 часов)</b>		
20	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	2
	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
21	<b>Бег</b>	2
	Бег между объемными модулями	
22	<b>Прыжки</b>	2
	Прыжки на месте на двух ногах	
23	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	2
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
24	<b>Ползание и лазанье</b>	2
	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по	

	словесной инструкции учителя	
25	<b>Построение и перестроения</b>	1
	Упражнения в построении по одному в ряд	
26	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	2
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
27	<b>Прыжки</b>	3
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
28	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	2
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
	Упражнения бросать мяч учителю	

**4 четверть (16 часов)**

29	<b>Ползание и лазанье</b>	4
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
30	<b>Построение и перестроения</b>	3
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
31	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	4
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
32	<b>Бег</b>	3

	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
33	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	
	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	
	<b>Всего часов:</b>	<b>66</b>

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.