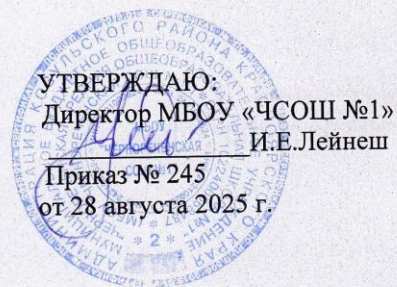


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»



Рабочая программа
«Адаптивная физическая культура »
9 класс

Разработчик:
Конькова Надежда Васильевна,
учитель

п. Новочернореченский

2025 г.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура » для 9 класса составлена на основе АООП ООО МБОУ «Чернореченская СОШ № 1» для обучающихся с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости), В соответствии с учебным планом МБОУ «Чернореченская СОШ № 1» на изучение адаптивной физической культуры отводится 68 часов (4 часа в неделю). Достижение планируемых результатов учебного предмета «Адаптивная физическая культура » в 9 классе будет осуществляться в рамках текущей и промежуточной аттестации обучающихся. Форма промежуточной аттестации – контрольная работа.

Содержание тем учебного курса

Плавание.

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

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. Подача 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 последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание 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».

Велосипедная подготовка.

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по

правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Лыжная подготовка.

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.

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).

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий

при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного 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), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Календарно тематическое планирование 9 класс

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Примечание |
|-------|-----------------|--|------------|
| 1 | | Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Вход в воду. Ходьба в воде. | |
| 2 | | Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Вход в воду. Ходьба в воде. | |
| 3 | | Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. | |
| 4 | | Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. | |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| 5 | | Открывание глаз в воде. Удержание на воде | |
| 6 | | Открывание глаз в воде. Удержание на воде | |
| 7 | | Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. | |
| 8 | | Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. | |
| 9 | | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками. | |
| 10 | | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками. | |
| 11 | | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» | |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| 12 | | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».Соблюдение правил игры «Болото».Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» | |
| 13 | | Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». Соблюдение правил игры «Бросай-ка» | |
| 14 | | Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». Соблюдение правил игры «Бросай-ка» | |
| 15 | | Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» | |
| 16 | | Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» | |
| 17 | | Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. | |
| 18 | | Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед. | |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| 19 | | Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).Торможение ручным (ножным) тормозом. | |
| 20 | | Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).Торможение ручным (ножным) тормозом. | |
| 21 | | Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. | |
| 22 | | Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. | |
| 23 | | Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом.Разворот на двухколесном велосипеде. | |
| 24 | | Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).Езда в группе.Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса. | |
| 25 | | Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).Езда в группе.Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса. | |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 26 | | Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. | |
| 27 | | Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. | |
| 28 | | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. | |
| 29 | | Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. | |
| 30 | | Выполнение ступающего шага .Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага | |
| 31 | | Выполнение попеременного двушажного хода.Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). | |
| 32 | | Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением). | |
| 33 | | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 34 | | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. | |
| 35 | | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка.Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. | |
| 36 | | Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.Установление стоек. | |
| 37 | | Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.Установление стоек. | |
| 38 | | Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной | |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| | | палатки. Соблюдение правил поведения в походе. | |
| 39 | | Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки. Соблюдение правил поведения в походе. | |
| 40 | | Принятие исходного 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. | |
| 41 | | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. | |
| 42 | | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 43 | | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. | |
| 44 | | Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». | |
| 45 | | Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». | |
| 46 | | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». | |
| 47 | | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». | |
| 48 | | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». | |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 49 | | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | |
| 50 | | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | |
| 51 | | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). 13.Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | |
| 52 | | Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | |
| 53 | | Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | |
| 54 | | Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | |
| 55 | | Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). | |
| 56 | | Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 57 | | Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). | |
| 58 | | Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. | |
| 59 | | Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. | |
| 60 | | Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. | |
| 61 | | 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 полу приседе, 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. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 62 | | Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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. | |
| 63 | | Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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. | |
| 64 | | 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), по канату. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. | |
| 65 | | 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), по канату. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. | |
| 66 | | 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), по канату. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. | |
| 67 | | 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), по канату. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. | |
| 68 | | Повторение изученного материала. | |