

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Сахалинской области
Отдел образования администрации муниципального образования
«Курильский городской округ»
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи имени Героя Советского Союза Вилкова Н.А.

РАССМОТРЕНО
Зам. Директора по УВР

Гузеева С.Г.
Протокол №1 от «29» 08 2024г

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР

Гузеева С.Г.
Протокол №1 от «29» 08 2024г

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Нажиткова Н.В.
Приказ №259-ОД от
«30» 08 2024г

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения) 2 вариант
1 адаптивный класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Елауркина Елена Николаевна
Педагог АФК

С. Горячие Ключи 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Программа разработана на основе:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г. на основе проекта Федерального образовательного государственного стандарта для детей с умственной отсталостью, на основе примерной ООП.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Учебного плана ОУ «Луговская школа» Таврического района Омской области на 2018-2019 учебный год.
4. Федерального перечня учебников на 2018-2019 учебный год (Приказ Минобрнауки РФ №253 от 31.03. 2014 года) с изменениями: Приказ Минобрнауки РФ №576 от 08.06.2015 года «О внесении изменений в перечень учебников».
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017 (2 вариант).

Общая характеристика адаптированной рабочей программы предмета «Адаптивная физкультура»

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Цели примерной рабочей программы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

- 1 Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2 Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3 Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4 Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- 5 Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) для 1 класса является *оптимизации физического состояния и развития ребенка*.

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. В примерном годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы для первого класса предусмотрено **68 часов в год, 2 часа в неделю**. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

**Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета адаптивная физическая культура
в 1 подготовительном классе**

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	34
Коррекционные подвижные игры	22
Коррекция равновесия	12
Общее количество часов	68

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура»

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные

компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

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

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм, физическая подготовка (бег, прыжки, лазанья, ползанья, метания), коррекция осанки, коррекция дыхания, коррекция расслабления)*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм, физическая подготовка (бег, прыжки, лазанья, ползанья, метания), коррекция осанки, коррекция дыхания, коррекция расслабления);
 - 2.2 умение играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) 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.

Возможные результаты освоения:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности:

подвижным играм,
выполнению основных видов движений,
расслаблению.

Умеет:

выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

Различает состояния:

бодрость-усталость,
напряжение-расслабление,
больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

статическими,
динамическими.

Проявляет двигательные способности:

общую выносливость,
быстроту,
гибкость,
координационные способности,
силовые способности.

Содержание рабочей программы по предмету «Адаптивная физкультура» для 1 адаптивного класса

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета отражено в трех разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Коррекция равновесия».

Освоение **физической подготовки** предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «**Коррекционные подвижные игры**» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «**Коррекция равновесия**» размещен в четвертой четверти. В различных системах корригирующей гимнастики это вид движений используется в качестве верного средства для формирования осанки, воспитания тонкого ощущения отдельных частей тела в каждый данный момент, улучшения координации движений, кроме того в уроках предусмотрены ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Освоение содержания предмета для 1 класса предполагает использование в уроках и материала.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение (специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся)

Предметная область «Физическая культура» должна обеспечивать обучающимся возможность физического самосовершенствования, даже если их физический статус значительно ниже общепринятой нормы. Для этого оснащение физкультурных залов должно предусматривать специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды, ортопедические приспособления и др.

Материально-техническое оснащение учебного предмета адаптивная физическая культура в соответствии с требованиями ПАООП 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, 3-х-колесные велосипеды;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

1 АДАПТИВНЫЙ КЛАСС

	Наименование разделов, тем программ	Характеристика видов деятельности обучающихся	Количество во часов	Дата по плану	№
--	--	--	----------------------------	----------------------	----------

Раздел программы Физическая подготовка - 34 часа

1	Ходьба и бег	<p>Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении.</p> <p>Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p>	4,0		
2	Ходьба и бег	<p>Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за</p>	4,0		

		учителем с изменением темпа.			
3	Ходьба и бег	<p>Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами.</p> <p>Корректирующие дыхательные упражнения: сюжетные.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом.</p>	3,0		
4	Ползание	<p>Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках.</p> <p>Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p>	4,0		
5	Ползание	<p>Построение в круг. ОРУ с предметами. <i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе.</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>	4,5		
6	Прыжки	<p>Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>ОРУ с предметами.</p>	3,5		

		<p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).</p>			
7	Прыжки	<p>Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.</p>	5,0		
8	Передача предметов Сюжетный урок	<p>Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге.</p> <p><i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу.</p> <p>Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p>	6,0		
Раздел программы коррекционные подвижные игры – 22 часа					
9	Подвижные игры с бегом	<p>Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра «Найди предмет в зале»</p>	3,5		
10	Подвижные игры с прыжками	<p>Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»</p>	3,5		

11	Подвижные игры с мячом	Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»	4,0		
12	Подвижные игры с бегом	Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь»	3,5		
13	Подвижные игры с прыжками	Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег»	3,5		
14	Подвижные игры с мячом Подвижные игры с бегом	Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!» Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»)	4,0		
Раздел программы коррекция равновесия – 12 часов					
15	Упражнение «Принеси игрушку»	Цель: развитие ходьбы и равновесия. Инвентарь: погремушки, игрушки, пирамидки, канаты длинные, ориентиры. Ход игры: на расстоянии 6-7 м от детей цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи. От каждого ребенка до игрушки обозначены дорожки шириной 30 см. По предложению воспитателя дети идут к игрушкам, берут их, поднимают вверх и снова кладут на места. Правила: идти по сигналу; не заходить за края дорожек, сохраняя	1,5		

		прямолинейное направление.			
16	Упражнения «По тропинке»	<p>Цель: развитие ходьбы и равновесия.</p> <p>Инвентарь: Шнуры</p> <p>Ход игры: На земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут два шнура) длиной 2,5-3 м. Дети медленно идут по тропинке туда и обратно.</p> <p>Правила: идти по сигналу; не заходить за края дорожек, сохраняя прямолинейное направление.</p>	2,0		
17	Упражнения «Удержи равновесие»	<p>Цель: развитие ходьбы, бега и равновесия.</p> <p>Ход игры: Спокойная ходьба за воспитателем или бег врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя дети встают на край песочницы и удерживают равновесие. Затем снова ходьба в чередовании с бегом</p> <p>Правила: Стать на краю песочницы и удерживать равновесие.</p>	2,0		
18	Упражнения «Через ручеек»	<p>Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.</p> <p>Ход игры: все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.</p> <p>Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.</p>	2,0		
19	Упражнения «Маленькие змейки»	<p>Цель: развитие ходьбы и равновесия.</p>	2,0		

		<p>Инвентарь: Вербочки</p> <p>Ход игры: В нескольких местах комнаты разложите вервочки или ленты, длиной 50 см. Скажите малышу, что это змейки и что на них нельзя наступать. Играйте вместе с ребенком, держась за руки, аккуратно перешагивайте через вервочки.</p> <p>Правила: идти по сигналу; не заходить за края дорожек, сохраняя прямолинейное направление.</p>			
20	Упражнения « <i>Поймай комара</i> »	<p>Цель: развить координацию движений, быстроту реакции.</p> <p>Инвентарь: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвязан макет комара, изготовленный из картона.</p> <p>Ход игры: Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.</p>	2,0		
33	Контрольный урок	Тестирование.	0,5		