

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>

Приложение 13 к адаптированной
основной общеобразовательной
программе образования
обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (в ред. от 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
(1-9 класс)
2 вариант

1. Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Цели и задачи коррекционного курса

Целью программы является обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них 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). Обучение переходу из одной позы в другую. Формирование функциональных двигательных навыков; развитие функции руки, в том числе мелкой моторики; формирование ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта.

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

Основные направления коррекционной работы:

В программу включены следующие разделы:

1. Развитие координации и ловкости движений.
2. Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.
3. Коррекция и развитие внимания.
4. Развитие навыка расслабления мышц.
5. Коррекция и развитие мелкой моторики.
6. Коррекция и развитие правильного дыхания.
7. Коррекция и профилактика правильной осанки.
8. Профилактика и коррекция плоскостопия.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Общесомоторное развитие у детей с тяжелой умственной отсталостью и ТМНР, 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 нецеленаправленностью, беспорядочностью, некоординированностью движений.

Состояние моторики детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

3. Место коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» включён в коррекционно-развивающую область учебного плана. Занятия с 1 по 9 класс проводятся 1 раз в неделю (1класс – 33 занятия, 2-9 классы – 34 занятия за год).

4. Личностные и предметные результаты коррекционной работы

Личностные результаты

- 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.

Предметными результатами является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога
- способность согласовывать свои действия и движения
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию
- умение ориентироваться в элементарных пространственных понятиях
- умение показывать части тела человека
- знание частей тела человека
- знание элементарных видов движений

5. Содержание коррекционного курса

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). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах

на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

6. Тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Удержание головы в положении лежа на спине	1	Знание частей тела, соприкасающихся со стеной при правильной осанке (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок).
2	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя	1	Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.
3	Формирование правильной осанки у гимнастической стенки под контролем учителя. Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны	1	Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Знание названий и правил изучаемых игр, умение играть, соблюдая правила. Принятие положения для правильной осанки у гимнастической стенки
4	Подвижные игры на сохранение правильной осанки. Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание	1	Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Знание названий и правил изучаемых игр («Море волнуется», «Совушка - Сова») Умение играть, соблюдая правила.
5	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Выполнение	1	Правильное выполнение имитационных упражнений.

	движений плечами.		
6	Формирование и укрепление мышечного корсета. Опора на предплечья, на кисти рук	1	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот.
7	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Бросание мяча двумя руками	1	Умение выполнять упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, рук и ног.
8	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Отбивание мяча от пола двумя руками	1	Правильное дыхание, дифференциация ротового и носового выдоха: вдох – через нос, выдох – через рот.
9	Развитие силы и продолжительности ротового выдоха. Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями.
10	Игра: «Дунем раз...» Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1	Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями.
11	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника при помощи фитболов, больших мячей. Изменение позы в положении сидя	1	Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот.
12	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Вставание на четвереньки.	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте

			(направо, налево).
13	Понятия «право, лево, направо, налево». Ползание на животе (на четвереньках).	1	Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
14	Понятия «впереди, сзади, рядом». Сидение на полу (с опорой, без опоры). Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1	Умение свободно ориентироваться в частях тела. Понимание понятий.
15	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1	Упражнения «Змея», «Кошка»
16	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов.	1	Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.
17	Упражнения для коррекции плоскостопия. Ходьба на носках.	1	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ковриках
18	Упражнения для коррекции плоскостопия. Ходьба на носках.	1	Принятие положения для правильной осанки.
19	Ходьба по залу и линиям. Вставание на колени из положения "сидя на пятках".	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату. Умение свободно ориентироваться в частях тела.
20	Ходьба с чередованием на пятках и носках. Стояние на коленях.	1	Выполнение ходьбы на носках и пятках. Умение свободно ориентироваться в частях тела.

21	Ходьба приставным шагом. Ходьба на коленях.	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
22	Упражнения с мячами-ёжиками. Вставание из положения "стоя на коленях".	1	Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.
23	Упражнения с различными малыми мячами. Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры.	1	Обучение комплексу упражнений с малым мячом
24	Упражнения с гимнастической палкой. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1	Обучение комплексу упражнений с гимнастической палкой.
25	Развитие двигательной памяти, переключаемости движений. Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).	1	Повторение за педагогом серии движений.
26	Развитие динамической координации движений в общей моторике. Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро).	1	Умение маршировать, чередуя движения рук и ног. Маршировать, чередуя шаг с хлопком.
27	Развитие ритмического чувства. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой,	1	Выполнение ритмических упражнений с музыкальными инструментами (бубен, барабан)

	без опоры.		
28	Развитие динамической координации движений в мелкой моторике. Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1	Динамические упражнения на переключение от одного движения к другому
29	Нормализация и развитие межполушарного взаимодействия и координации. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1	Комплексы кинезиологических упражнений
30	Профилактика нарушений зрения. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1	Умение выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.
31	Повторение. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов.	1	Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.
32	Повторение. Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
33	Повторение. Упражнения с гимнастической палкой. Прыжки на одной ноге.	1	Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

7. Тематическое планирование (2-9 классы)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Удержание головы в положении лежа на спине	1	Знание частей тела, соприкасающихся со стеной при правильной осанке (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок).
2	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя	1	Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.
3	Формирование правильной осанки у гимнастической стенки под контролем учителя. Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны	1	Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Знание названий и правил изучаемых игр, умение играть, соблюдая правила. Принятие положения для правильной осанки у гимнастической стенки
4	Подвижные игры на сохранение правильной осанки. Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание	1	Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Знание названий и правил изучаемых игр («Море волнуется», «Совушка - Сова») Умение играть, соблюдая правила.
5	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Выполнение движений плечами.	1	Правильное выполнение имитационных упражнений.
6	Формирование и укрепление мышечного корсета. Опора на предплечья, на кисти рук	1	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п.

			стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот.
7	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Бросание мяча двумя руками	1	Умение выполнять упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, рук и ног.
8	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Отбивание мяча от пола двумя руками	1	Правильное дыхание, дифференциация ротового и носового выдоха: вдох – через нос, выдох – через рот.
9	Развитие силы и продолжительности ротового выдоха. Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями.
10	Игра: «Дунем раз...» Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1	Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями.
11	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника при помощи фитболов, больших мячей. Изменение позы в положении сидя	1	Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот.
12	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Вставание на четвереньки.	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
13	Понятия «право, лево, направо, налево». Ползание на животе (на четвереньках).	1	Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
14	Понятия «впереди, сзади,	1	Умение свободно

	рядом». Сидение на полу (с опорой, без опоры). Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).		ориентироваться в частях тела. Понимание понятий.
15	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1	Упражнения «Змея», «Кошка»
16	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов.	1	Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.
17	Упражнения для коррекции плоскостопия. Ходьба на носках.	1	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ковриках
18	Упражнения для коррекции плоскостопия. Ходьба на носках.	1	Принятие положения для правильной осанки.
19	Ходьба по залу и линиям. Вставание на колени из положения "сидя на пятках".	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату. Умение свободно ориентироваться в частях тела.
20	Ходьба с чередованием на пятках и носках. Стояние на коленях.	1	Выполнение ходьбы на носках и пятках. Умение свободно ориентироваться в частях тела.
21	Ходьба приставным шагом. Ходьба на коленях.	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
22	Упражнения с мячами-ёжиками. Вставание из положения "стоя на коленях".	1	Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.
23	Упражнения с	1	Обучение комплексу упражнений с малым

	различными малыми мячами. Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры.		мячом
24	Упражнения с гимнастической палкой. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1	Обучение комплексу упражнений с гимнастической палкой.
25	Развитие двигательной памяти, переключаемости движений. Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).	1	Повторение за педагогом серии движений.
26	Развитие динамической координации движений в общей моторике. Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро.	1	Умение маршировать, чередуя движения рук и ног. Маршировать, чередуя шаг с хлопком.
27	Развитие ритмического чувства. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры	1	Выполнение ритмических упражнений с музыкальными инструментами (бубен, барабан)
28	Развитие динамической координации движений в мелкой моторике. Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1	Динамические упражнения на переключение от одного движения к другому
29	Нормализация и развитие межполушарного взаимодействия и координации. Ходьба захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1	Комплексы кинезиологических упражнений

30	Профилактика нарушений зрения. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1	Умение выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.
31	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов.	1	Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.
32	Повторение. Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1	Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте (направо, налево).
33	Повторение. Упражнения с гимнастической палкой. Прыжки на одной ноге.	1	Повторение комплекса упражнений с гимнастической палкой.
34	Повторение. Упражнения с различными малыми мячами.	1	Повторение комплекса упражнений с малым мячом

Учет рабочей программы воспитания

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания

учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- **иницирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

8. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Шмаков С. А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. М., 2004.

2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: ВАКО, 2004.

3. Селезнёва Л. И. Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе. Новороссийск, 2009.

4. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией кандидата психологических наук, профессора Бгажноковой И. М. М., 2012.

Оборудование:

1. Мячи различных размеров (футбольный, баскетбольный, волейбольный, малый мяч, набивной, мяч-попрыгун, массажный мяч-ежик).
2. Гимнастические палки, обручи, скакалки.