

РАССМОТРЕНО

на заседании

научно-методического совета

Протокол № 1 от « 21 » 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

Г.Ф. Акимкина

Приказ № 142-ОД от « 28 » 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для 5 – 9 классов

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена

учителем физической культуры

Галеевой Оксаной Владимировной,

высшая квалификационная категория.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов. Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

Программа структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены так же упражнения с предметами: гимнастические палки, большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на

преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром. Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений. В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска». Рабочая программа по учебному предмету рассчитана на недельную нагрузку 2 часа.

Класс	Кол-во часов	1четверть	2четверть	3четверть	4четверть	Часов в год
5 класс	2	16	16	20	16	68
6 класс	2	16	16	20	16	68
7 класс	2	16	16	20	16	68
8 класс	2	16	16	20	16	68
9 класс	2	16	16	20	16	68

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты, формируемые на уроках:

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач

и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах. Обучающиеся получают возможность для формирования следующих личностных результатов на уроках по учебному предмету «физическая культура»

- способность проявлять любовь к Родине, уважение к предмету;
- способность проявлять доброжелательность, сочувствие, сопереживание;
- способность применять адекватные способы поведения в различных ситуациях;
- способность оказывать взаимопомощь;
- способность обращаться за помощью;
- способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми;
- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками;
- способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации;
- способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации;
- способность адекватно оценивать свои возможности;
- способность прилагать усилия к достижению определенных результатов;
- способность применять социально-значимые слова в разговоре и пользоваться вежливыми формулами речи;
- способность контролировать и планировать собственную деятельность.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Предметные результаты изучения учебного предмета в 5-9 классах допускают разноуровневые требования к усвоению содержания учебного материала: минимальный и достаточный уровни. Это даёт учителю возможность дифференцированно подходить к обучению детей с нарушенным интеллектом.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
5 класс	
-знание основных правил поведения на уроках физической культуры; -знание и выполнение строевых команд под руководством учителя; -представления о двигательных действиях; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; -соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, подвижными играми, лыжной подготовкой; -умение выполнять беговые и прыжковые упражнения под руководством учителя; -умение выполнять одношажный, бесшажный ход, подъем и спуск с горы при занятиях по лыжной подготовке под руководством учителя.	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -знание спортивных традиций своего народа и других народов; -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в

	<p>практической деятельности;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;</p> <p>-выполнение основных технических элементов лыжной подготовки самостоятельно.</p>
6 класс	
<p>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;</p> <p>-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
7 класс	
<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных</p>

<p>действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; -требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. -соблюдение правил техники безопасности при занятиях по легкой атлетике, гимнастике, подвижным играм, лыжной подготовке; -знание основных элементов лыжной подготовки. 	<p>действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -знание спортивных традиций своего народа и других народов; -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; -самостоятельное выполнение основных технических элементов лыжной подготовки.
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в 	<ul style="list-style-type: none"> -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий самостоятельно; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; -выполнение основных технических элементов лыжной подготовки без помощи учителя.

<p>физкультурно-спортивных мероприятиях. -требования к одежде и обуви на занятиях физической культурой; -знание и выполнение основных элементов лыжной подготовки под руководством учителя.</p>	
9 класс	
<p>-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; -понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника); -выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; -демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника); -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); -участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	<p>-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), -подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника); -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; -участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение</p>

<p>-представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p>
--	--

Базовые учебные действия, формируемые на уроках физической культуры.

Личностные учебные действия:

- осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные учебные действия:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
 - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; • договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Система оценки планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов в рамках программы осуществляется в соответствии с системой оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения АООП.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с

вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а. Виды спорта, относящиеся к легкой атлетике.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках л/а. Вспоминают виды спорта, относящиеся к легкой атлетике.	1
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Осваивают технику беговых упражнений.	1
3	Бег на скорость на дистанции 30 м. с низкого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1
4	Бег на дистанции 60м. с высокого старта.	Осваивают бег на дистанции 60 м с высокого старта.	1
5	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Осваивают прыжки через скакалку.	1
6	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи.	Осваивают прыжки на двух и на одной ноге через набивные мячи.	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Осваивают прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Обучение метанию малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Осваивают технику метания малого мяча на дальность.	1
9	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	Осваивают метание теннисного мяча в цель.	1
10	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.	Осваивают технику толкания набивного мяча.	1
11	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	Осваивают технику метания мяча в движущуюся цель.	1
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе за 1 минуту.	Выполняют прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
13	Совершенствование прыжков через скакалку на месте в различном темпе.	Совершенствуют технику прыжков через скакалку.	1
14	Настольный теннис. Правила	Знакомятся с правилами игры в	1

	игры.	настольный теннис.	
15	Подача мяча.	Осваивают подачу мяча.	1
16	Одиночные игры.	Осваивают одиночные игры.3	1

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные элементы гимнастических упражнений.	Знакомятся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Определяют основные элементы гимнастических упражнений.	1
2	Переноска груза и передача предметов.	Осваивают переноску грузов и передачу предметов.	1
3	Упражнения для развития мышц туловища.	Осваивают упражнения для развития мышц туловища.	1
4	ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	1
5	Упражнения с большими обручами.	Осваивают упражнения с обручами.	1
6	ОРУ с набивными мячами.	Осваивают упражнения с набивными мячами.	1
7	Упражнения с малыми мячами.	Осваивают упражнения с малыми мячами.	1
8	Упражнения для развития мышц рук и ног.	Осваивают упражнения для развития мышц рук и ног.	1
9	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Осваивают упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
10	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Закрепляют технику упражнений для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
11	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Осваивают упражнения для развития голеностопных суставов и стоп.	1
12	ОРУ для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Закрепляют технику упражнений для развития голеностопных суставов и стоп.	1
13	Прыжок в упор присев на козла, соскок прогнувшись.	Осваивают технику прыжка на козла.	1

14	Учет прыжка в упор присев на козла, соскок прогнувшись.	Выполняют прыжок в упор присев на козла.	1
15	Прыжок через козла ноги врозь.	Осваивают технику прыжка через козла ноги врозь.	1
16	Учет прыжка через козла ноги врозь.	Выполняют прыжок через козла ноги врозь.	1

3 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжи: Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Основные ходы.	Знакомятся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Определяют основные ходы.	1
2	Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Осваивают сведения о применении лыж в быту, занятии на лыжах как средстве закаливания организма.	1
3	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Осваивают технику попеременного двухшажного хода.	1
4	Попеременный двухшажный ход.	Закрепляют технику попеременного двухшажного хода.	1
5	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.	1
6	Одновременный бесшажный ход.	Закрепляют технику одновременного бесшажного хода.	1
7	Учет передвижения одновременным бесшажным ходом.	Выполняют передвижения одновременным бесшажным ходом.	1
8	Обучение спуску в низкой стойке .	Осваивают технику спуска в низкой стойке.	1
9	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	Осваивают технику подъема наискось и прямо «лесенкой».	1
10	Пионербол. Техника безопасности. Правила игры.	Знакомятся с техникой безопасности и правилами игры в пионербол.	1
11	Пионербол- расстановка игроков на площадке.	Знакомятся с расстановкой игроков на площадке.	1
12	Нападающий удар двумя руками сверху.	Осваивают технику нападающего удара двумя руками сверху.	1
13	Ловля мяча над головой.	Осваивают технику ловли мяча	1

	Подача двумя руками снизу.	над головой, подачи двумя руками снизу.	
14	Баскетбол. Правила игры.	Знакомятся с правилами игры в баскетбол.	1
15	Основная стойка: передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Осваивают основную стойку, передвижения без мяча.	1
16	Ведение мяча на месте и в движении.	Осваивают технику ведения мяча.	1
17	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	Осваивают технику ловли и передачи мяча на месте.	1
18	Повороты на месте, остановка по сигналу.	Осваивают повороты на месте, остановку по сигналу.	1
19	Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижная игра «Море волнуется».	Выполняют подвижные игры.	1
20	Личная гигиена. Подвижная игра «Пятнашки».	Выполняют подвижные игры.	1
21	Развитие физической культуры и спорта в России. Подвижная игра «Третий лишний».	Выполняют подвижные игры.	1

4 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Солнечные и воздушные ванны. Медленный бег в равномерном темпе до 4 -6 мин.	Знакомятся с солнечными и воздушными ваннами. Закрепляют технику беговых упражнений.	1
2	Бег на скорость на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1
3	Бег на дистанции 60м. с низкого старта.	Закрепляют технику бега на дистанции с низкого старта.	1
4	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
5	Учет бега на скорость 60м.	Выполняют бег на скорость 60 м.	1
6	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Закрепляют технику прыжковых упражнений.	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Закрепляют технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Обучение метанию малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность.	1

9	Учет метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Выполняют метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1
10	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	Закрепляют технику метания теннисного мяча в цель.	1
11	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
13	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.	Закрепляют технику толкания набивного мяча.	1
14	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Закрепляют технику беговых упражнений.	1
15	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	Закрепляют технику метания мяча в движущуюся цель.	1
16	Учет бега на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на дистанции 30 м с высокого старта.	1

**6 класс
1 четверть**

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а. ОРУ. Качества человека, которые развивает легкая атлетика.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках л/а. Определяют качества человека, которые развивает легкая атлетика.	1
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Осваивают технику беговых упражнений.	1
3	Бег на скорость на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1
4	Бег на дистанции 60м. с низкого старта.	Осваивают технику бега на дистанции с низкого старта.	1
5	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Осваивают технику прыжков через скакалку.	1
6	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи.	Осваивают технику прыжковых упражнений.	1

7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Осваивают технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Осваивают технику метания малого мяча на дальность.	1
9	Обучение метанию теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	Осваивают технику метания теннисного мяча в цель.	1
10	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.	Осваивают технику толкания набивного мяча.	1
11	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	Осваивают технику метания мяча в движущуюся цель.	1
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
13	Совершенствование прыжков через скакалку на месте в различном темпе.	Совершенствуют технику прыжков через скакалку.	1
14	Настольный теннис. Парные игры.	Осваивают технику парных игр в настольном теннисе.	1
15	Удары слева, справа.	Осваивают технику ударов справа, слева.	1
16	Парные игры.	Закрепляют технику парных игр.	1

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Влияние гимнастики и акробатики на организм человека.	Знакомятся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Определяют влияние гимнастики и акробатики на организм человека.	1
2	Переноска груза и передача предметов.	Осваивают технику переноски грузов и передачи предметов.	1
3	Упражнения для развития мышц туловища.	Осваивают упражнения для развития мышц туловища.	1
4	ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	1
5	Упражнения с большими обручами.	Осваивают упражнения с обручами.	1
6	ОРУ с набивными мячами.	Осваивают упражнения с набивными мячами.	1
7	Упражнения с малыми	Осваивают упражнения с	1

	мячами.	малыми мячами.	
8	Упражнения для развития мышц рук и ног.	Осваивают упражнения для развития мышц рук и ног.	1
9	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Осваивают технику упражнений для развития пространственно-временной ориентации и техники движений.	1
10	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Закрепляют технику упражнений для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
11	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Осваивают технику упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
12	ОРУ для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Закрепляют технику упражнений для развития мышц голеностопных суставов и стоп.	1
13	Прыжок в упор присев на козла, соскок прогнувшись.	Осваивают технику прыжка на козла.	1
14	Учет прыжка в упор присев на козла, соскок прогнувшись.	Выполняют прыжок в упор присев а козла.	1
15	Прыжок через козла ноги врозь.	Осваивают прыжок через козла ноги врозь.	1
16	Учет прыжка через козла ноги врозь.	Выполняют прыжок через козла ноги врозь.	1

3 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Ко-во часов
1	Лыжи: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника.	Знакомятся с техникой безопасности при занятиях лыжным спортом, с требованиями к одежде и обуви занимающегося лыжника.	1
2	Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Осваивают сведения о применении лыж в быту, занятиях на лыжах как средстве закаливания организма.	1
3	Попеременный двухшажный ход.	Осваивают технику попеременного двухшажного хода.	1
4	Попеременный двухшажный ход.	Закрепляют технику попеременного двухшажного хода.	1

5	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.	1
6	Одновременный бесшажный ход.	Закрепляют технику одновременного бесшажного хода.	1
7	Учет передвижения попеременно двухшажным ходом.	Выполняют передвижения попеременно двухшажным ходом.	1
8	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	Осваивают технику подъема «лесенкой».	1
9	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 500 м.	Выполняют передвижения на лыжах на расстояние до 500 м.	1
10	Пионербол. Техника безопасности. История игры.	Знакомятся с техникой безопасности, с историей игры в пионербол.	1
11	Пионербол- расстановка игроков на площадке.	Осваивают расстановку игроков на площадке.	1
12	Нападающий удар двумя руками сверху.	Осваивают технику нападающего удара сверху двумя руками.	1
13	Розыгрыш мяча в три паса.	Осваивают розыгрыш мяча в три паса.	1
14	Учебная игра – пионербол.	Выполняют учебную игру в пионербол.	1
15	Баскетбол. Правила игры.	Знакомятся с правилами игры в баскетбол.	1
16	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	Осваивают технику передачи мяча двумя руками.	1
17	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	Осваивают технику ведения мяча.	1
18	Бросок мяча по корзине двумя руками.	Осваивают технику бросков мяча.	1
19	Значение здорового образа жизни для организма человека. Подвижная игра «Белые медведи».	Выполняют подвижные игры.	1
20	Специальные Олимпийские игры. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Выполняют подвижные игры.	1
21	Способы и значение закаливания. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Выполняют подвижные игры.	1

4 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
-------	------------	--	--------------

1	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Закрепляют технику беговых упражнений.	1
2	Бег на скорость на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1
3	Бег на дистанции 60м. с низкого старта.	Закрепляют технику бега на дистанции с низкого старта.	1
4	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
5	Учет бега на скорость 60м.	Выполняют бег на скорость 60 м.	1
6	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Закрепляют технику прыжковых упражнений.	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Закрепляют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность.	1
9	Учет метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Выполняют метание малого мяча на дальность с тех шагов с разбега.	1
10	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	Закрепляют технику метания теннисного мяча в цель.	1
11	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
13	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.	Закрепляют технику толкания набивного мяча.	1
14	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Закрепляют технику беговых упражнений.	1
15	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	Закрепляют технику метания мяча в движущуюся цель.	1
16	Учет бега на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на дистанции 30 м с высокого старта.	1

**7 класс
1 четверть**

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а. Польза и вред легкой атлетики.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках л/а. Определяют пользу и вред легкой атлетики.	1
2	Медленный бег в равномерном темпе до 6 мин.	Осваивают технику беговых упражнений.	1
3	Бег на скорость 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость 30 м.	1
4	Бег на дистанции 60м. с низкого старта.	Осваивают технику бега на дистанции с низкого старта.	1
5	Закрепление прыжков через скакалку на месте в различном темпе.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
6	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Осваивают технику прыжковых упражнений.	1
7	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Закрепляют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Осваивают технику метания малого мяча на дальность.	1
9	Закрепление метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	Закрепляют технику метания теннисного мяча в цель.	1
10	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.	Осваивают технику толкания набивного мяча.	1
11	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	Осваивают технику метания мяча в движущуюся цель.	1
12	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.	Осваивают технику прыжка в шаге с приземлением на обе ноги.	1
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Осваивают технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
14	Настольный теннис. Тактика парных игр.	Осваивают тактику парных игр в игре в настольный теннис.	1
15	Подача мяча, удары слева, справа.	Осваивают технику подачи мяча, ударов слева. Справа.	1

16	Парная игра.	Осваивают технику парной игры.	1
----	--------------	--------------------------------	---

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Практическое применение гимнастики в жизни.	Знакомятся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Определяют практическое применение гимнастики в жизни.	1
2	Переноска груза и передача предметов.	Осваивают технику переноски груза и передачи предметов.	1
3	Упражнения для развития мышц туловища.	Осваивают упражнения для развития мышц туловища.	1
4	ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	1
5	Обучение упражнениям с большими обручами.	Осваивают упражнения с обручами.	1
6	ОРУ с набивными мячами.	Осваивают упражнения с набивными мячами.	1
7	ОРУ с малыми мячами.	Осваивают упражнения с малыми мячами.	1
8.	ОРУ для развития мышц рук и ног.	Осваивают упражнения для развития мышц рук и ног.	1
9	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Осваивают технику упражнений для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
10	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Закрепляют технику упражнений для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
11	ОРУ для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Осваивают упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
12	ОРУ для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	Закрепляют упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
13	Закрепление прыжка в упор присев на козла, соскок прогнувшись.	Закрепляют технику прыжка на козла.	1

14	Учет прыжка в упор присев на козла, соскок прогнувшись.	Выполняют прыжок в упор присев на козла.	1
15	Прыжок через козла ноги врозь.	Осваивают прыжок через козла ноги врозь.	1
16	Учет прыжка через козла ноги врозь.	Выполняют прыжок через козла ноги врозь.	1

3 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол - во часов
1	Лыжи: Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Знакомятся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Осваивают значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
3	Попеременный двухшажный ход.	Осваивают технику попеременного двухшажного хода.	1
4	Закрепление попеременного двухшажного хода.	Закрепляют технику попеременного двухшажного хода.	1
5	Закрепление одновременного бесшажного хода.	Закрепляют технику одновременного бесшажного хода.	1
6	Одновременный бесшажный ход.	Закрепляют технику одновременного бесшажного хода.	1
7	Закрепление бесшажного и двухшажного ходов.	Закрепляют технику бесшажного и двухшажного ходов.	1
8	Учет передвижения бесшажным и двухшажным ходом.	Выполняют передвижения бесшажным и двухшажным ходом.	1
9	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	Осваивают подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1
10	Пионербол. Техника безопасности. Правила игры.	Знакомятся с техникой безопасности и правилами игры в пионербол.	1
11	Пионербол-расстановка игроков на площадке. Стойки игрока.	Осваивают расстановку, стойки игроков.	1
12	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	Осваивают нападающий удар двумя руками сверху.	1
13	Учебная игра –	Выполняют учебную игру в	1

	пионербол.	пионербол.	
14	Баскетбол. Правила игры.	Знакомятся с правилами игры в баскетбол.	1
15	Основная стойка: передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Осваивают основную стойку, передвижения без мяча.	1
16	Ведение мяча на месте и в движении.	Осваивают ведение мяча на месте и в движении.	1
17	Ловля и передача на месте двумя руками.	Осваивают ловлю и передачу мяча на месте.	1
18	Учебная игра – баскетбол.	Выполняют учебную игру в баскетбол.	1
19	Сохранность здоровья. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполняют подвижные игры.	1
20	Режим дня школьника. Подвижная игра «Лапта».	Выполняют подвижные игры.	1
21	Общая физическая подготовка и ее влияние на организм. Подвижная игра «Линейная эстафета».	Выполняют подвижные игры.	1

4 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Медленный бег в равномерном темпе до 6-8 мин.	Закрепляют технику беговых упражнений.	1
2	Бег на скорость на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1
3	Бег на дистанции 60м. с высокого старта.	Закрепляют технику бега на дистанции с высокого старта.	1
4	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе на время.	Закрепляют технику прыжков через скакалку.	1
5	Учет бега на скорость 30м.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1
6	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через	Закрепляют технику прыжковых упражнений.	1

	набивные мячи.		
7	Закрепление прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги»	Закрепляют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	Закрепляют технику метания малого мяча на дальность.	1
9	Учет метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10м.)	Выполняют метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.	1
10	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	Закрепляют технику метания теннисного мяча в цель.	1
11	Толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.	Закрепляют технику толкания набивного мяча.	1
12	Эстафетный бег (4 на 200м).	Осваивают технику эстафетного бега.	1
13	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с укороченного разбега.	Закрепляют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
14	Эстафетный бег.	Закрепляют технику эстафетного бега.	1
15	Эстафетный бег.	Закрепляют технику эстафетного бега.	1
16	Учет бега на скорость на дистанции 30 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 30 м.	1

**8 класс
1 четверть**

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1
2	Упражнения в ходьбе на скорость с переходом в бег и обратно.	Осваивают технику беговых упражнений.	1

3	ОРУ. Бег на скорость на дистанции 60-100 м. с высокого старта.	Закрепляют технику бега.	1
4	Обучение фиксированной ходьбе.	Осваивают технику фиксированной ходьбы.	1
5	Эстафетный бег с этапами до 100м.	Осваивают технику эстафетного бега.	1
6	Закрепление повторного бега на дистанции -60-100м.	Закрепляют технику повторного бега.	1
7	Совершенствование эстафетного бега(4 по 200).	Совершенствуют технику эстафетного бега.	1
8	Обучение специальным упражнениям в высоту и в длину.	Осваивают технику упражнений в высоту и в длину.	1
9	Прыжок в длину с полного разбега способом « согнув ноги».	Осваивают технику прыжка в длину с разбега.	1
10	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют прыжок в длину.	1
11	Обучение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание» .	Осваивают технику прыжка в высоту.	1
12	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют прыжок в высоту.	1
13	Настольный теннис. Парная игра.	Осваивают технику игры в настольный теннис.	1
14	Правила соревнований.	Определяют правила соревнований.	1
15	Подача и удары с вращением мяча.	Осваивают технику подачи и ударов мяча.	1
16	Парная игра.	Закрепляют технику игры в настольный теннис.	1

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Значение утренней гимнастики.	Определяют правила безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Упражнения для	Осваивают упражнения для	1

	развития мышц туловища.	развития мышц туловища.	
3	ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	1
4	ОРУ с набивными мячами. ОРУ на равновесие.	Осваивают упражнения с набивными мячами, упражнения на равновесие.	1
5	ОРУ с набивными мячами. ОРУ на равновесие.	Закрепляют технику упражнений с набивными мячами, упражнений на равновесие.	1
6	ОРУ . Вис на время с различными положениями ног(в стороны, согнуты).	Осваивают технику висов.	1
7	ОРУ. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты).	Закрепляют технику висов.	1
8	Упражнения на развитие координации движений.	Осваивают упражнения на развитие координации.	1
9	Упражнения на развитие координации движений.	Закрепляют технику упражнений на развитие координации.	1
10	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Осваивают упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
11	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Закрепляют технику упражнений для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
12	Обучение акробатическим упражнениям (Мальчики : кувырок вперед, для девочек-«мост»).	Осваивают технику акробатических упражнений.	1
13	Обучение акробатическим упражнениям (Мальчики : кувырок вперед, для девочек-«мост»).	Осваивают технику акробатических упражнений.	1
14	Кувырок вперед из положения сидя (мальчики). « Мост» поворот вправо-налево в упор на	Закрепляют технику акробатических упражнений.	1

	правое (левое) колено(девочки).		
15	Кувырок вперед из положения сидя (мальчики). «Мост» поворот вправо-налево в упор на правое (левое) колено(девочки).	Закрепляют технику акробатических упражнений.	1
16	Кувырок вперед из положения из упор присев.	Закрепляют технику акробатических упражнений.	1

3 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами для трудовой деятельности человека.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Определяют значение занятий лыжами для трудовой деятельности человека.	1
2	Одновременный одношажный ход. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Осваивают технику одновременного одношажного хода. Знакомятся с правилами соревнований по лыжным гонкам.	1
3	Одновременный безшажный ход.	Осваивают технику одновременного безшажного хода.	1
4	Совершенствование одновременного безшажного и одношажного ходов.	Совершенствуют одновременный одношажный и безшажный ход.	1
5	Поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке.	Осваивают технику поворота на месте, спуска в средней и высокой стойке.	1
6	Прохождение на скорость до 100м 4-5 раз за урок.	Выполняют прохождение на скорость до 100 м.	1
7	Подъем «лесенкой», «полуелочкой»	Осваивают технику подъема «лесенкой», «полуелочкой»	1
8	Эстафеты с использованием разных лыжных	Выполняют эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1

	ходов.		
9	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	Выполняют эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1
10	Прохождение дистанции 2 км.	Выполняют прохождение дистанции 2 км.	1
11	Волейбол: Техника приема и передачи мяча и подачи.	Осваивают технику приема и передачи мяча и подачи.	1
12	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Осваивают прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
13	Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.	Осваивают технику верхней прямой подачи, блокирования мяча.	1
14	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Наказания при нарушениях правил игры.	Осваивают технику прямого нападающего удара через сетку с шагом. Определяют наказания при нарушении правил игры.	1
15	Баскетбол: влияние занятий баскетболом на организм человека.	Определяют влияние занятий баскетболом на организм человека.	1
16	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	Осваивают технику ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	1
17	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	Осваивают технику ведения мяча с изменением направлений.	1
18	Броски мяча в корзину с различных положений.	Осваивают броски мяча в корзину с различных положений.	1
19	Совершенствование передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	Совершенствуют передачу мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	1
20	Первая доврачебная помощь. Игра «Перехват мяча».	Знакомятся с первой доврачебной помощью. Осваивают подвижные игры.	1
21	История возникновения Олимпийских игр. Игра «Гонка с выбыванием».	Знакомятся с историей Олимпийских игр. Осваивают подвижные игры.	1

22	Профилактика травматизма при занятиях физической культурой. Игра «Перестрелка».	Знакомятся с профилактикой травматизма при занятиях физической культурой. Осваивают подвижные игры.	1
----	---	---	---

4 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а.	Повторяют правила безопасности на уроках л/а.	1
2	Упражнения в ходьбе на скорость с переходом в бег и обратно.	Закрепляют технику беговых упражнений.	1
3	ОРУ. Бег на скорость на дистанции 60-100 м с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 60-100 м с высокого старта.	1
4	Фиксированная ходьба.	Закрепляют технику фиксированной ходьбы.	1
5	Эстафетный бег с этапами до 100м.	Закрепляют технику эстафетного бега.	1
6	Совершенствование эстафетного бега(4 по 200).	Совершенствуют технику эстафетного бега.	1
7	Специальные упражнения в высоту и в длину.	Закрепляют технику специальных упражнений в высоту и в длину.	1
8	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют технику прыжка в длину с разбега.	1
9	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют прыжок в длину с разбега.	1
10	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» .	Закрепляют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» .	1
11	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют прыжок в высоту.	1
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» .	Осваивают технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» .	1
13	Закрепление бега на дистанции 60-100м.	Закрепляют технику беговых упражнений.	1
14	Бросок набивного мяча весом до 3 кг.	Осваивают технику броска набивного мяча.	1
15	Учет броска набивного мяча весом до 3 кг.	Выполняют бросок набивного мяча весом до 3 кг.	1

16	Хоккей на полу. Правила безопасной игры.	Знакомятся с правилами безопасной игры в хоккей на полу.	1
17	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста.	Осваивают технику передвижения по площадке в стойке хоккеиста.	1
18	Передвижение вправо, влево, вперед, назад.	Закрепляют технику передвижений вправо, влево, вперед, назад.	1

**9 класс
1 четверть.**

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках л/а.	1
2	Упражнения в ходьбе на скорость с переходом в бег и обратно.	Осваивают технику беговых упражнений.	1
3	ОРУ. Бег на скорость на дистанции 60-100 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 60-100 м с высокого старта.	2
4	Обучение фиксированной ходьбе.	Осваивают технику фиксированной ходьбы.	1
5	Эстафетный бег с этапами до 100м.	Осваивают технику эстафетного бега.	2
6	Закрепление повторного бега на дистанции -60-100м.	Закрепляют технику повторного бега.	1
7	Совершенствование эстафетного бега(4 по 200).	Совершенствуют технику эстафетного бега.	2
8	Обучение специальным упражнениям в высоту и в длину.	Осваивают технику специальных упражнений в высоту и в длину.	1
9	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Осваивают технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	2
10	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в длину.	1
11	Совершенствование прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	Совершенствуют технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	2
12	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в высоту.	2
13	Прыжок в высоту с разбега способом	Осваивают технику прыжка в высоту с разбега способом	2

	« перекидной» .	«перекидной».	
14	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе	Закрепляют технику прыжков со скакалкой.	2
15	Совершенствование метания утяжеленного мяча 100-150гр. С различных исходных положений(стоя).	Совершенствуют технику метания утяжеленного мяча.	1
16	Метание утяжеленного мяча 100-150гр.в цель и на дальность с разбега.	Выполняют метание утяжеленного мяча в цель и на дальность.	2

2 четверть

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на дыхание.	Знакомятся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений. Выполняют упражнения на дыхание.	1
2	Упражнения для развития мышц туловища.	Осваивают упражнения для развития мышц туловища.	2
3	ОРУ с гимнастическими палками.	Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	2
4.	ОРУ с набивными мячами.	Осваивают упражнения с набивными мячами.	1
5.	ОРУ на равновесие.	Осваивают упражнения на равновесие.	2
6.	ОРУ. Вис на время с различными положениями ног(в стороны, согнуты).	Выполняют вис на время.	1
7.	Упражнения на развитие координации движений.	Осваивают упражнения на развитие координации движений.	1
8.	Упражнения на развитие координации движений.	Осваивают упражнения на развитие координации движений.	2
9.	ОРУ для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	Осваивают упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1

10.	ОРУ. Дифференциация силовых движений. Опорный прыжок.	Осваивают дифференцированные силовые упражнения. Выполняют опорный прыжок.	2
11.	ОРУ. Опорный прыжок.	Выполняют опорный прыжок.	1
12.	Обучение акробатическим упражнениям (Мальчики : кувырок вперед, для девочек-«мост»).	Осваивают акробатические упражнения.	2
13.	Кувырок вперед из положения сидя (мальчики). « Мост» поворот вправо- налево в упор на правое (левое) колено(девочки).	Закрепляют технику акробатических упражнений.	1
14.	Кувырок вперед из положения сидя (мальчики). « Мост» поворот вправо- налево в упор на правое (левое) колено(девочки).	Закрепляют технику акробатических упражнений.	2
15	Упражнения на восстановление дыхания при выполнении упражнений интенсивной нагрузкой.	Осваивают упражнения на восстановление дыхания.	1
16	Упражнения на восстановление дыхания при выполнении упражнений интенсивной нагрузкой.	Осваивают упражнения на восстановление дыхания.	1

3 четверть

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся.	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта.	Знакомятся с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, с основными видами лыжного спорта.	1
2	Одновременный одношажный ход.	Осваивают технику одновременного одношажного хода.	1

3	Одновременный безшажный ход.	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.	1
4	Совершенствование одновременного безшажного и одношажного ходов.	Совершенствуют технику одновременного одношажного и бесшажного ходов.	1
5	Поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке.	Осваивают технику поворота на месте, спуска в средней и высокой стойке.	1
6	Прохождение на скорость до 100м 4-5 раз за урок.	Выполняют прохождение на скорость до 100 м.	1
7	Подъем «лесенкой», «полуелочкой»	Осваивают технику подъема «елочкой», «полулесенкой».	1
8	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	Выполняют эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1
9	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	Выполняют эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	1
10	Прохождение дистанции 2 км.	Выполняют прохождение дистанции 2 км.	1
11	Волейбол: влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	Знакомятся с влиянием занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	2
12	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Осваивают прием мяча снизу, отбивание мяча снизу.	2
13	Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.	Осваивают технику верхней прямой подачи, блокирования мяча.	2
14	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	Осваивают технику прямого нападающего удара через сетку с шагом.	2
15	Учебная игра.	Выполняют учебную игру в волейбол.	2
16	Баскетбол: понятие о тактике игры; практическое судейство.	Знакомятся с тактикой игры, судейством в баскетболе.	2
17	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	Осваивают технику ловли и передачи мяча.	2
18	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	Осваивают технику ведения мяча.	2

19	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Осваивают технику бросков мяча в корзину. Выполняют учебную игру.	3
20	Учебная игра.	Выполняют учебную игру в баскетбол.	1
21	Учебная игра.	Выполняют учебную игру в баскетбол.	2

4 четверть

№	Название темы	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	ОРУ. Бег на скорость на дистанции 60-100 м. с высокого старта.	Выполняют бег на скорость на дистанции 60-100 м.	1
2	Фиксированная ходьба.	Закрепляют технику фиксированной ходьбы.	2
3	Эстафетный бег с этапами до 100м.	Закрепляют технику эстафетного бега.	1
4	Закрепление повторного бега на дистанции 60-100м.	Закрепляют технику повторного бега.	2
5	Совершенствование эстафетного бега(4 по 200).	Совершенствуют технику эстафетного бега.	1
6	Специальные упражнения в высоту и в длину.	Закрепляют технику специальных упражнений в высоту и в длину.	1
7	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	Закрепляют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
8	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в длину.	1
9	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» .	Закрепляют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» .	2
10	Совершенствование всех фаз прыжка.	Совершенствуют технику прыжка в высоту.	1
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	Закрепляют технику прыжка в высоту способом «перекидной».	1
12	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.	Закрепляют технику прыжков со скакалкой.	2
13	Метание утяжеленного мяча 100-150гр. С различных исходных положений (стоя).	Закрепляют технику метания утяжеленного мяча.	1
14	Эстафетный бег	Закрепляют технику эстафетного бега.	2
15	Совершенствование	Совершенствуют технику	1

	броска набивного мяча весом до 3 кг.	броска набивного мяча.	
16	Учет броска набивного мяча весом до 3 кг.	Выполняют бросок набивного мяча весом до 3 кг.	1

Оценочные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для педагога:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. АСАСЕМIA, 2002г.
2. Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р. Гатиатулин. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры. Издательство НЦ «ЭНАС» 2025 год.
3. Обучение ребенка с выраженным недоразвитием интеллекта: программнометодические материалы / под ред. И .М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр Владос, 2010г.
4. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии». Москва- Ставрополь «Илекса», «Народное образование» 20206 год.
5. Е.М. Лапицкая «Физкультура для детей» ООО 2Издательство «ЭКСМО»2009 г.
6. С.В. Попов «Валеология в школе и дома» Санкт- Петербург «Союз»1998 г.
7. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- М.: Планета,2015г.

Материально-техническая база.

1. Скамейка
2. Кольцо баскетбольное
3. Мячи баскетбольные
4. Мячи игровые
5. Тренажеры
6. Кегли
7. Кегли малые
8. Мячи для метания
9. Гантели, 0.5 кг.
10. Скакалки
11. Палки гимнастические
12. Обручи
13. Гимнастическая стенка
14. Комплект лыжи, лыжные палки
15. Гимнастические маты
16. Мячи волейбольные, сетка
17. Наборы для хоккея на полу.