

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 1 (дополнительного), 1 – 4 классов

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена

учителем физической культуры

Лихолетовой Светланой Станиславовной,

высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на недельную нагрузку 3 часа.

Класс	Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
1 ¹ дополнительный класс	«Адаптивная физическая культура»	3	24	24	27	24	99
1 класс	«Адаптивная физическая культура»	3	24	24	27	24	99

2 класс	«Адаптивная физическая культура»	3	24	24	30	24	102
3 класс	«Адаптивная физическая культура»	3	24	24	30	24	102
4 класс	«Адаптивная физическая культура»	3	24	24	30	24	102

Планируемые результаты.

Освоение обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты, формируемые на уроках адаптивной физкультуры.

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 «Адаптивная физкультура»:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
1 (дополнительный) класс	

<ul style="list-style-type: none"> - представление о спортивной форме; выполнение с помощью взрослого ритуалов утреннего туалета; понимание правил техники безопасности на уроке физкультуры; - узнавание гимнастических снарядов (гимнастический ковер, гимнастический мат) и предметов (гимнастическая палка, флажки, обруч, мяч); - выполнение гимнастических упражнений с помощью учителя; - выполнение по показу учителя строевых команд «Равняйсь. Смирно. По порядку рассчитайсь»; несложных упражнений в ходьбе (парами, по кругу, в колонне по одному, прыжки на двух ногах), выполнение упражнений с предметами (флажками, мячом) по образцу учителя; - умение выполнять построение с лыжами и палками, ходьба на лыжах по кругу с соблюдением дистанции с помощью учителя; - участие в подвижных играх соблюдая правила с помощью учителя; взаимодействие со сверстниками в эстафетах. 	<ul style="list-style-type: none"> - дифференцирование спортивной одежды, самостоятельное выполнение ритуала утреннего туалета; выполнение правил техники безопасности на уроке физкультуры под контролем учителя; - различение и называние гимнастических снарядов и предметов (мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); - выполнение основных положений и движений рук, ног, головы, туловища, упражнения с предметами (гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми, набивными мячами) по показу учителя; - выполнение строевых команд («Равняйсь. Смирно. Построиться в колонну. Разойдись. По порядку рассчитайсь»), основных видов ходьбы и бега (медленный, быстрый); - умение выполнять прыжки (на двух ногах на месте); - владение различными видами ходьбы (на носках, пятках); - умение очищать лыжи от снега; - умение строится в шеренгу с лыжами и палками, ходьба на лыжах по кругу с соблюдением дистанции по словесной инструкции учителя; - выполнение элементарных правил подвижных игр и роль водящего с помощью учителя.
1 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - умение применять на практике знания о личной гигиене, соблюдение чистоты одежды и обуви, о пользе закаливания организма; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и применение по требованию учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; знание названий спортивного инвентаря (мячи разной величины, обруч, скакалка, флажки, пипидастры, гантели) с помощью учителя; - выполнение комплекса гимнастических упражнений под руководством учителя; - выполнение действий строевых команд («Равняйсь. Смирно. Построиться в колонну. Разойдись. По порядку рассчитайсь»); выполнение двигательных действий (наклоны, повороты, ходьба и бег 	<ul style="list-style-type: none"> - использование в повседневной жизни знаний по соблюдению правил личной гигиены, опрятности спортивной формы, понимание значения процедур закаливания организма; - знание и применение правил техники безопасности на уроках физической под контролем учителя; - знание понятий об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - 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, метание, лазание; - выполнение действий строевых

<p>в различном темпе); производят под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений по показу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет строевые упражнения с лыжами в руках, построение с лыжами, выполнение ходьбы на лыжах ступающим шагом с направляющей помощью учителя; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. 	<p>команд («Равняйся. Смирно. Построиться в колонну. Разойдись. По порядку рассчитайся») по словесной инструкции учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение изученных двигательных упражнений (прыжки, наклоны, повороты, приседания, бег, ходьба) по словесной инструкции учителя; - выполнение строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, переход на учебный круг, повороты переступанием носков лыж, катание с небольших горок, передвижение на лыжах с помощью учителя; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах и выполнение ведущих ролей с направляющей помощью учителя; - знание некоторых спортивных традиций своего народа (дворовые игры).
2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - умение применять правила личной гигиены в быту; понимание значения здорового образа жизни; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение (гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовке, играм); - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - умение выполнять прыжки с места в длину, прыжки в высоту, прыжки на скакалке; передвигаться по гимнастической скамейке с помощью учителя, пролезание под дугой, метание малого мяча в горизонтальную цель, выполнение акробатических упражнений («полумостик», «лодочка», «лягушка», «паучок»); - знание терминов «исходное положение», «общеразвивающие упражнения», «Рапорт»; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд «Равняйся. Смирно. По порядку рассчитайся. Вольно»; - выполнение ходьбы, бега в различном темпе с различными исходными положениями; - передвижение скольльзящим шагом и выполнение строевых команд на лыжах с направляющей помощью учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое применение культурно-гигиенических навыков дома и в школе; знание применения правил здорового образа жизни; понимание значимости занятий на уроках физической культуры; - применение правил техники безопасности при разных видах деятельности на уроке под контролем учителя; - выполнение ритуала урока физической культуры (построение, расчёт, сдача рапорта) по словесной инструкции учителя; - умение выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища по словесной инструкции учителя; - участие в здоровье-охранительном режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулка); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание, лазание, выполнение акробатических упражнений по словесной инструкции учителя; - подача и выполнение строевых команд «Равняйся. Смирно. По порядку рассчитайся. Вольно»; ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - выполнение строевых команд и упражнений передвижение на лыжах скольльзящим шагом, повороты, торможение; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах, выполнение

<p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.</p>	<p>ведущих ролей; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа (дворовые игры).</p>
3 класс	
<p>- знание правил гигиены и их значение для человека; понимание необходимости занятий физкультурой и спортом; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и их применение под контролем учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием и их применение; - умение выполнять гимнастические упражнения на скамейке (ползание на четвереньках и животе), стенке (поднимание вверх, спуск вниз) акробатические упражнения с помощью учителя («мостик», «лодочка», «ласточка», «кошечка»); - выполнение упражнений по словесной инструкции строевых команд (Равняйся. Смирно. Вольно. Разойдись. В две шеренги становись. Повороты: лево, право, кругом) по показу учителя; - выполнение ходьбы, бега в различном темпе и направлениях (по кругу друг за другом: по часовой стрелки и против) с различными исходными положениями (руки вверх, на пояс, к плечам, в стороны) с направляющей помощью учителя; - умение выполнять строевые команды на лыжах и разные виды передвижения (скользящий шаг, приставной) с направляющей помощью учителя; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в соревнованиях и эстафетах.</p>	<p>- умение поддерживать порядок и чистоту зала, спортивных снарядов; оказание помощи учителю в уходе за инвентарём; - знание правил культуры здорового образа жизни и их применение в школе и дома; - умение применять правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; - владение знаниями названий спортивных снарядов и инвентаря; названиями общеразвивающих упражнений; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища по словесной инструкции учителя; участие в оздоровительных режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки по словесной инструкции учителя; - умение занимать исходные положения, требуемые для выполнения упражнений; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - выполнение различных видов основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом и направлением, положением рук и ног; простых комплексов дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них; - умение надевать и снимать лыжи, пользоваться креплениями лыж; самостоятельно переносить лыжи; осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - умение организовать подвижную игру</p>

	по собственному выбору; распределения ролей участникам игры под контролем учителя.
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - представления о значимости физической культуры и здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд (Равняйся. Смирно. Вольно. Разойдись. В одну, две, три шеренги становись. Повороты: лево, право, кругом); - представления о двигательных действиях при выполнении общеразвивающих упражнений под счет; - ходьба и бег в различном темпе и направлениях с различными исходными положениями; - умение самостоятельно осуществлять выбор лыж и палок, выполнять уход за лыжами после урока, выполнение разных видов передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них с направляющей помощью; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в соревнованиях, подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение правил техники безопасности во всех видах деятельности на уроке; - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - умение самостоятельно подготовиться к уроку (выбор лыж и палок, их перенос, уход за инвентарем после использования); умение на практике применять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, «ёлочка», повороты) с палками и без них; - 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 и бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни.

Базовые учебные действия, формируемые на уроке «Адаптивной физической культуры»:

Личностные учебные действия:

- осознание 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 о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 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:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

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 в планируемых результатах освоения АООП.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в четырёх разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарягов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением

правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

1 (дополнительный) класс (3 часа в неделю)

№	Тема	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов
		Лёгкая атлетика	

1	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, Одежда и обувь на уроках адаптивной физкультуры». «Чистота одежды и обуви».	1
2	Ходьба	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. П.и: «Гуси-лебеди»,	5
3	Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте. Прием и передача мяча, флажков. П.и: «Фигуры»	5
4	Упражнения с мячами	Комплекс упражнений с мячами. П.и: «Лови-бросай»	5
5	Прием и передача мяча.	«Самый меткий», «В обозначенное место»	4
6	Упражнения с флажками	Комплекс упражнений с флажками. Прием и передача флажков в паре, в кругу. П.и: «Цветные автомобили»	4
		Раздел «Гимнастика»	
7	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные правила утренней гигиены и их значение для человека. «Зачем нужно умываться?». И.у. «Быстро в круг»	1
8	Корректирующие и общеразвивающие упражнения	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. И.у. «Пол, потолок»	3
9	Упражнения без предметов	Комплекс общеразвивающих упражнений «Весёлая прогулка» (под муз. сопровождение). И.у. «Дружные ребята»	3
10	Упражнения с предметами	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; (флажками; малыми обручами, малыми набивными мячами).	3
11	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Игровые упражнения на больших гимнастических мячах «Весёлые зверята»	3
12	Переноска грузов и передача предметов	Выполнение переноски груза (кубик, кегли, мяч) с одного обозначенного места в другое. И.у. «Дружная команда» в паре, группе.	2
13	Упражнения для кистей рук, плечевого пояса	Выполнение комплекса упражнений для рук. И.у. «Мойдодыр», «Циркачи»	2
14	Лазание. Ползание на четвереньках.	Лазание под шнур. Ползание на четвереньках.	2
15	Элементы акробатических	Выполнение элементарного гимнастического комплекса «Лодочка»,	2

	упражнений.	«Лягушка», «Змейка»	
		Раздел «Лыжная подготовка»	
16	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовке.	Правила поведения на улице. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Значение и основные правила закаливания. «Зачем нужно закаливаться?». И. у. «Весёлый лыжник»	1
157	Уход за лыжами	П.и. «Ворота», «Красный нос-синий нос».	3
18	Строевые команды	Выполнение строевых команд «Равняйся!» Смирно! Разойдись!». Построение с лыжами и палками. П.и. «Снежки», «Стрелки», «Самый меткий»	5
19	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах по кругу с соблюдением дистанции. «Перевал», «Быстрый лыжник».	4
20	Подвижные игры зимой	П.и. «Снежки», «Стрелки», «Самый меткий», «Ворота», «Красный нос-синий нос», «Весёлый лыжник»	4
		Раздел «Игры»	
21	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Беседа о значении физических упражнений для здоровья человека.	1
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Гуси-лебеди», «Фигуры», «Лови-бросай»,	4
23	Игры с бегом	«Салки», «Хвостики», «Ловишки».	4
		Раздел «Игры»	
24	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	Правила поведения при подвижных играх. Беседа: «Для чего нужно заниматься физкультурой?», «Красивая осанка».	1
25	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	«Охотники и утки», «Белочки собачки», «Весёлые автомобильчики».	5
26	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Цветные автомобили», «Паровозики», «Солнышко и дождик».	5
27	Игры с бегом	«Догони», «Паровозик», «Пузырь».	5
28	Игры- эстафеты	Игры- эстафеты с предметами, без предметов «Весёлые старты».	5

1 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
		Раздел «Лёгкая атлетика»	
1.	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беседа: «Почему нужен гигиенический душ?». П/и: «Совушка», «Слушай сигнал». Работа в группе.	1

2.	Строевые упражнения	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Шаг вперед, назад, в сторону. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. И/у: «По кругу», «Повторяй за мной». «Дорожка», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе. П/и: «Совушка»	4
3.	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. И/у: «Пингвины», «Постройся в шеренгу, круг, колонну», «Быстро встань в колонну». Работа в парах, группе. П/и: «Быстро в круг, шеренгу», «Совушка», «Слушай сигнал».	3
4.	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. И/у: «Бег в разных направлениях по сигналу». Работа в группе, парах. П/и: «Хвостики», «Мячик кверху».	3
5.	Прыжки.	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). И/у: «Допрыгни-задень». Работа в парах, в группе. П/и: «Удочка», «В круг», «Тишина».	3
6.	Метание.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. И/у с мячом: «Ловкие ребята», «Меткий стрелок», «Проведи мяч», «Догони мяч». П/и: «Мяч водящему».	3
7.	Броски и ловля мячей.	Выполнение комплекса упражнений с мячом. Броски и ловля мяча в паре, кругу. И/у: «Лови- бросай». П/и: «По сигналу!».	3
8.	Эстафеты с предметами.	И/у: «Весёлые старты». Работа в группе	3
Раздел «Гимнастика»			
9.	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Инструктаж. Беседа о значении физических упражнений для здоровья человека. Презентация: «Для чего нужна физкультура?». «Красивая спина». Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на	1

		уроках гимнастики; понятие колонна, шеренга, круг. И/у: «Красивая осанка». П/и: «Разведчики»	
10.	Строевые упражнения	Основная стойка, размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». П/и: «Быстро возьми», «Части тела», «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе	2
11.	Ходьба с перестроением.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. И/у: «Разведчики», «В шеренгу, круг, колонну». П/и: «Кто быстрее?», «Совушка». Работа в парах, группе	3
12.	Повороты по ориентирам.	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». И. у. «Солдаты»	2
13.	Элементы акробатических упражнений.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. И.у. «Перекати-поле», «Кошечка добрая-злая»	2
14.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. И/у: «На полянке», «Моряки». П/и: «Белочки-собачки».	2
15.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплекс упражнений на больших гимнастических мячах на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения в сочетании с гимнастическими упражнениями. «Гора», «Ветер».	3
16.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, набивными мячами. Игровые упражнения с малыми обручами «Прокати, не урони», «Обгони».	2
17.	Подлезание под препятствие	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. И/у: «Рыбалка» (в парах), упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; П/и:	2

		«Охотники и утки», «Выше ноги от земли», «Пройди бесшумно». К/у: «Мост», «Лодочка», «Коробочка»	
18.	Лазанье.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. И/у: «Солдаты», «Кто быстрее»; П/и: «Левые – правые».	2
19.	Равновесие.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. И/у: «На лианах», «Самолёты»; П/и: «Высоко, низко», «Ловишки».	3
		Раздел «Лыжная подготовка»	
20.	Вводный урок на лыжной подготовке.	Теоретические сведения: Основы знаний. Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовке. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах, подготовка одежды и обуви. Презентация о дыхательных упражнениях на воздухе. И/у: «Снежки»	1
21.	Уход за лыжами.	Скрепление лыж, прикрепление лыж к обуви. Игровая разминка. И/у: «Ворота», «Кто быстрее?». П/и: «Два Мороза».	3
22.	Построение с лыжами в руках и на лыжах.	П/и: «Быстрый лыжник», «Накаты» «Запрещенное движение». И/у: «Кто дальше?», «Кто больше?», «Зеркало», «Самокат», «Елочка».	3
23.	Построение с лыжами, переход на учебный круг	Выполнение строевых команд. И/у: «По местам», «Кто дальше бросит?». Игровая разминка. П/и: «По следам», «Быстро возьми», «Мороз - Красный нос». Работа в группе и индивидуально.	3
24.	Ходьба на лыжах	И/у: Игровая разминка «Метко в цель», «Подними предмет» «Веер». П/и: «Мороз - Красный нос», «Метелица». К/у: «Мы на лыжах в лес идем». Обучение повороту переступанием носков лыж с помощью учителя, передвижение на лыжах. Работа группой.	4
25.	Катание с небольших горок	И/у: Игровая разминка. «По местам», «Кто дальше бросит?». П/и: «Быстро возьми». «Крепость», «Метелица», «Смелые воробышки». К/у: «Лыжник, лыжи, палки». Обучение подъему и спуску с небольших горок с помощью учителя.	4
26.	Основы знаний. Техника безопасности на	Инструктаж. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Значение и основные правила закаливания.	1

	занятиях играми.	Презентация: «Почему закаливание полезно?», «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». Игровые упражнения: «Снежки», «Лепим снеговика»	
27.	Игры зимой:	П/и: «Снежком по мячу», «Стрелки», «Биатлон», «Снежный перевал», «Быстрый лыжник»	5
		Раздел «Игры»	
28.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Значение и основные правила закаливания. «Закаливание. Нужно или нет?». «Что такое физкультура?» П/и. «Кого назвали, тот и ловит». Работа в группе	1
29.	Игры с элементами строевых упражнений	«Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Мы- солдаты»	4
30.	Коррекционные игры	«Наблюдатель», «Смекалистый», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».	4
31.	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», «Передай мяч».	4
32.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»	3
33.	Игры с бегом и прыжками	«Весёлая эстафета», «Бездомный заяц», «Хвостики», «Мячик кверху».	2
34.	Игры- эстафеты	Эстафеты с предметами: скакалки, мячи, кегли, гимнастические палки. Игровая полоса препятствий с использованием основных видов движений: лазание, бег, прыжки, метание и ориентировке в пространстве. И/у.: «Весёлые старты»	3

2 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
		Раздел «Лёгкая атлетика»	
1	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. «Чистота одежды и обуви на уроках физкультуры», Значение физических упражнений для здоровья человека. «Для чего нужна утренняя гимнастика?» П/и: «Зайчики, медведи, галки», «Спрячь руки за спину», «Найди и промолчи». Работа в группе.	1
2	Ходьба, бег	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метании; правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	2

		И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе. П/и: «Быстро возьми»	
3	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. И/у: «Один -двое», «Постройся в шеренгу, круг, колонну», «Быстро встань в колонну». Работа в парах, группе. П/и: «Чья колонна скорее построиться!», «Совушка», «Тихо громко».	3
4	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба). И/у: «Бег в разных направлениях по сигналу», «Бег из разных стартовых положений – на перегонки». Работа в группе, парах. П/и: «Бездомный заяц», «Догони соперника», «Кого назвали – тот и ловишка», «Хвостики».	3
5	Прыжки.	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжок в длину с места в ориентир. И/у: «Сними ленту». Работа в парах, в группе. П/и: «Классы», «Удочка», «Салки в два круга», «Тишина».	3
6	Метание.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. И/у с мячом: «Ловкие ребята», «Меткий стрелок», «Проведи мяч», «Догони мяч». П/и: «Мяч водящему».	3
7	Общая физическая подготовка.	Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Пронеси-не урони», профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). И/у: «Иголка и нитка». П/и: «Быстро по местам», «По сигналу!».	3
8	Повороты по ориентирам	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). И/у: «Проведи товарища», «Передай команду». П/и: «Слушай сигнал». К/у: ходьба по ориентирам,	2

		начертанным на полу. Работа в парах, в группе.	
9	Строевые упражнения	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Шаг вперед, назад, в сторону. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. И/у: «Пингвины по кругу», «Чья колонна скорее построиться!», «Бездомный заяц».	2
10	Эстафеты с предметами.	И/у: «Весёлые старты». Работа в группе	2
		Раздел «Гимнастика»	
11	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Инструктаж. Презентация о нарушениях осанки. Ответы на вопросы учителя: «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». «Что такое физическое воспитание?» Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятие колонна, шеренга, круг. И/у: «Прямая спина». П/и: «Наблюдатель»	1
12	Строевые упражнения	Основная стойка, размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». П/и: «Быстро возьми», «Части тела», «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе	2
13	Ходьба с перестроением.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. И/у: «Один -двое», «Постройся в шеренгу, круг, колонну», «Быстро встань в колонну». П/и: «Чья колонна скорее построиться!», «Совушка», «Тихо громко». К/у: построение в круг по ориентиру; шаг вперед, назад, в сторону; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Работа в парах, группе	3
14	Строевые команды	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».	2
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Комплекс упражнений с флажками и большими и малыми мячами. И/у: упражнения с гимнастическими палками. П/и: «Самолёты», «Салки в два круга». К/у с применением основных положений с флажками, мячами.	2
16	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями	2

		рук. И/у: «Собери цветы на поляне», «Песочные часы». П/и: «Охотники и утки». Эстафеты.	
17	Формирование правильной осанки.	Комплекс упражнений на больших гимнастических мячах на формирование правильной осанки. Просмотр презентации «Красивая спина. Какая?». Ответы на вопросы учителя. Дыхательные упражнения в сочетании с гимнастическими упражнениями. «Цветок», «Свеча».	3
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами. Игровые упражнения с малыми обручами» прокати», «Быстрее всех».	2
19	Подлезание	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. И/у: «Рыбалка» (в парах), упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; П/и: «Охотники и утки», «Выше ноги от земли», «Пройди бесшумно». К/у: «Мост», «Лодочка», «Коробочка»	2
20	Лазанье.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. И/у: «Проползи- не задень, допрыгни- позвони!», «Кто быстрее доберется до домика!»; П/и: «Левые – правые». К/у: «Лодочка», «Коробочка», «Мост»	2
		Раздел «Гимнастика»	
21	Равновесие.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. И/у: «Обезьянки», «Летает не летает»; П/и: «Выше ноги от земли», «Кого назвали тот и ловит».	3
22	Полоса препятствий	Мини- соревнования «Весёлые старты». Работа классом, в парах	3
23	Элементы акробатических упражнений.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. И/у: «Навесной мост». П/и: «Самолеты», «Веревочка», «Не попадись»; К/у на гибкость на полу с шнуром.	4
		Раздел «Лыжная подготовка»	
24	Вводный урок на лыжной подготовке.	Теоретические сведения: Основы знаний. Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах, подготовка одежды и обуви. Презентация о дыхательных упражнениях на воздухе. И/у: «Веселая коляда»	1
25	Уход за лыжами.	И/у: «Воротники», «Кто быстрее до снеговика?». Игровая разминка. П/и: «Северный и южный ветер». К/у: «Мы на лыжах в лес идем»	2

26	Построение с лыжами в руках и на лыжах, переход на учебный круг, ходьба на лыжах.	И/у: «Кто дальше?», «Кто больше?», «Зеркало», «Самокат», «Елочка». П/и: «Быстрый лыжник», «Накаты» «Запрещенное движение».	3
27	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	Выполнение строевых команд. И/у: «По местам», «Кто дальше бросит?». Игровая разминка. П/и: «По следам», «Быстро возьми», «Мороз - Красный нос». К/у: «Мы на лыжах в лес идем». Обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом с направляющей помощью учителя. Работа в группе и индивидуально.	3
28	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	И/у: Игровая разминка «Метко в цель», «Подними предмет» «Веер». П/и: «Мороз - Красный нос», «Метелица». К/у: «Мы на лыжах в лес идем». Обучение повороту переступанием с помощью учителя. Работа группой.	3
29	Спуски и подъёмы на лыжах с палками.	И/у: Игровая разминка. «По местам», «Кто дальше бросит?». П/и: «Быстро возьми». «Крепость», «Метелица», «Смелые воробьишки». К/у: «Лыжник, лыжи, палки». Обучение подъему и спуску с помощью учителя.	3
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми.	Инструктаж. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Значение и основные правила закаливания. Презентация: «Почему закаливание полезно?», «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». Игровые упражнения: «Снежки», «Лепим снеговика»	1
31	Игры зимой:	П/и: «Снежком по мячу», «Стрелки», «Снежный перевал»	4
		Раздел «Игры»	
32	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Повторение. П/и. «Совушка». Работа в группе	1
33	Игры с бегом и прыжками	«Удочки», «Филин и пташки», «Салки в два круга».	4
34	Коррекционные игры	«Наблюдатель», «Смекалистый», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канат», «Лодочки», «Коробочка».	4
35	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Вышибала», «Белочки собачки».	4
36	Игры с элементами ОРУ	«По сигналу», «Запомни порядок», «Мы- солдаты», «Спрячь руки за спину».	5
37	Игры- эстафеты	Эстафеты с предметами: скакалки, мячи, кегли, гимнастические палки. Игровая полоса препятствий с использованием основных видов движений: лазание, бег, прыжки, метание и ориентировке в пространстве. И/у.: «Весёлые старты»	3

3 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
		Раздел «Лёгкая атлетика»	
1	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. «Чистота одежды и обуви на уроках физкультуры», Значение физических упражнений для здоровья человека. «Для чего нужна утренняя гимнастика?» П/и: «Зайчики, медведи, галки», «Спрячь руки за спину», «Найди и промолчи». Работа в группе.	1
2	Ходьба, бег	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метании; правила поведения на уроках лёгкой атлетики. И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе. П/и: «Быстро возьми»	2
3	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. И/у: «Один -двое», «Постройся в шеренгу, круг, колонну», «Быстро встань в колонну». Работа в парах, группе. П/и: «Чья колонна скорее построиться!», «Совушка», «Тихо громко».	3
4	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба). И/у: «Бег в разных направлениях по сигналу», «Бег из разных стартовых положений – на перегонки». Работа в группе, парах. П/и: «Бездомный заяц», «Догони соперника», «Кого назвали – тот и ловишка», «Хвостики».	3
5	Прыжки.	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжок в длину с места в ориентир. И/у: «Сними ленту». Работа в парах, в группе. П/и: «Классы», «Удочка», «Салки в два круга», «Тишина».	3
6	Метание.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. И/у с мячом: «Ловкие ребята», «Меткий стрелок», «Проведи мяч», «Догони мяч». П/и: «Мяч водящему».	3
7	Общая физическая подготовка.	Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Пронеси-не урони», профилактику нарушения зрения, развитие систем	3

		дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). И/у: «Иголка и нитка». П/и: «Быстро по местам», «По сигналу!».	
8	Повороты по ориентирам	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). И/у: «Проведи товарища», «Передай команду». П/и: «Слушай сигнал». К/у: ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Работа в парах, в группе.	2
9	Строевые упражнения	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Шаг вперед, назад, в сторону. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. И/у: «Пингвины по кругу», «Чья колонна скорее построиться!», «Бездомный заяц».	2
10	Эстафеты с предметами.	И/у: «Весёлые старты». Работа в группе	2
		Раздел «Гимнастика»	
11	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Инструктаж. Презентация о нарушениях осанки. Ответы на вопросы учителя: «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». «Что такое физическое воспитание?». Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятие колонна, шеренга, круг. И/у: «Прямая спина». П/и: «Наблюдатель»	1
12	Строевые упражнения	Основная стойка, размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». П/и: «Быстро возьми», «Части тела», «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе	2
13	Ходьба с перестроением.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. И/у: «Один - двое», «Постройся в шеренгу, круг, колонну», «Быстро встань в колонну». П/и: «Чья колонна скорее построиться!», «Совушка», «Тихо громко». К/у: построение в круг по ориентиру; шаг вперед, назад, в сторону; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Работа в парах, группе	3
14	Строевые команды	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».	2
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Комплекс упражнений с флажками и большими и малыми мячами. И/у: упражнения с гимнастическими палками. П/и: «Самолёты», «Салки в два круга». К/у с применением основных	2

		положений с флажками, мячами.	
16	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. И/у: «Собери цветы на поляне», «Песочные часы». П/и: «Охотники и утки». Эстафеты.	2
17	Формирование правильной осанки.	Комплекс упражнений на больших гимнастических мячах на формирование правильной осанки. Просмотр презентации «Красивая спина. Какая?». Ответы на вопросы учителя. Дыхательные упражнения в сочетании с гимнастическими упражнениями. «Цветок», «Свеча».	3
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами. Игровые упражнения с малыми обручами» прокати», «Быстрее всех».	2
19	Подлезание	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. И/у: «Рыбалка» (в парах), упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; П/и: «Охотники и утки», «Выше ноги от земли», «Пройди бесшумно». К/у: «Мост», «Лодочка», «Коробочка»	2
20	Лазанье.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. И/у: «Проползи- не задень, допрыгни- позвони!», «Кто быстрее доберется до домика!»; П/и: «Левые – правые». К/у: «Лодочка», «Коробочка», «Мост»	2
		Раздел «Гимнастика»	
21	Равновесие.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. И/у: «Обезьянки», «Летает не летает»; П/и: «Выше ноги от земли», «Кого называли тот и ловит».	3
22	Полоса препятствий	Мини- соревнования «Весёлые старты». Работа классом, в парах	3
23	Элементы акробатических упражнений.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в раз-ные стороны. И/у: «Навесной мост». П/и: «Самолеты», «Веревочка», «Не попадись»; К/у на гибкость на полу с шнуром.	4
		Раздел «Лыжная подготовка»	
24	Вводный урок на лыжной подготовке.	Теоретические сведения: Основы знаний. Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах, подготовка одежды и обуви. Презентация о дыхательных упражнениях на воздухе. И/у: «Веселая коляда»	1

25	Уход за лыжами.	И/у: «Воротики», «Кто быстрее до снеговика?». Игровая разминка. П/и: «Северный и южный ветер». К/у: «Мы на лыжах в лес идем»	2
26	Построение с лыжами в руках и на лыжах, переход на учебный круг, ходьба на лыжах.	И/у: «Кто дальше?», «Кто больше?», «Зеркало», «Самокат», «Елочка». П/и: «Быстрый лыжник», «Накаты», «Запрещенное движение».	3
27	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	Выполнение строевых команд. И/у: «По местам», «Кто дальше бросит?». Игровая разминка. П/и: «По следам», «Быстро возьми», «Мороз - Красный нос». К/у: «Мы на лыжах в лес идем». Обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом с направляющей помощью учителя. Работа в группе и индивидуально.	3
28	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.	И/у: Игровая разминка «Метко в цель», «Подними предмет», «Веер». П/и: «Мороз - Красный нос», «Метелица». К/у: «Мы на лыжах в лес идем». Обучение повороту переступанием с помощью учителя. Работа группой.	3
29	Спуски и подъёмы на лыжах с палками.	И/у: Игровая разминка. «По местам», «Кто дальше бросит?». П/и: «Быстро возьми». «Крепость», «Метелица», «Смелые воробышки». К/у: «Лыжник, лыжи, палки». Обучение подъему и спуску с помощью учителя.	3
		Раздел «Игры»	
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми.	Инструктаж. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Значение и основные правила закаливания. Презентация: «Почему закаливание полезно?», «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». Игровые упражнения: «Снежки», «Лепим снеговика»	1
31	Игры зимой	П/и: «Снежком по мячу», «Стрелки», «Снежный перевал».	4
32	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Повторение. П/и. «Совушка». Работа в группе	1
33	Игры с бегом и прыжками	«Удочки», «Филин и пташки», «Салки в два круга».	4
34	Коррекционные игры	«Наблюдатель», «Смекалистый», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канат», «Лодочки», «Коробочка».	4
35	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Охотники и утки», «Вышибала», «Белочки собачки».	4
36	Игры с элементами ОРУ	«По сигналу», «Запомни порядок», «Мы- солдаты», «Спрячь руки за спину».	5
37	Игры- эстафеты	Эстафеты с предметами: скакалки, мячи, кегли, гимнастические палки. Игровая полоса препятствий с использованием основных видов движений: лазание, бег, прыжки, метание и ориентировке в пространстве. И/у.: «Весёлые старты»	3

4 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности обучающихся	К-во часов
Раздел «Лёгкая атлетика»			
1	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. «Чистота одежды и обуви на уроках физкультуры» «Что такое опрятность и аккуратность?». Значение и основные правила закаливания. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метании. П/и: «Физкультурники в парах», «Салки с маршем». Работа в группе.	1
2	Ходьба, бег	И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе. П/и: «Быстро возьми»	2
3	Ходьба	Ходьба в различном темпе и направлениях, парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, полуприсяде. Ходьба в чередовании с бегом. И/у: «Постройся в шеренгу, круг, колонну», «Быстро встань в колонну». Работа в парах, группе. П/и: «Самые быстрые», «Воробышки и автомобиль».	3
4	Бег	Бег с сохранением осанки (в медленном темпе), в колонне с изменением направлений по словесной инструкции учителя. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (5м — бег, 5м — ходьба, по 3 раза). И/у: «Бег в разных направлениях по сигналу», «Бег из разных стартовых положений – на перегонки». Работа в группе, парах. П/и: «Бездомный заяц», «Догони», «По сигналу», «Автомобили».	3
5	Прыжки.	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков), в обозначенное место, прыжки в 3 раза. И/у: «Сними ленту». Работа в парах, в группе. П/и: «Классы», «Удочка», «Салки в два круга», «Тишина».	3
6	Метание.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. И/у с мячом: «Ловкие ребята», «Меткий стрелок», «Проведи мяч», «Догони мяч». П/и: «Мяч	3

		водящему».	
7	Общая физическая подготовка.	Специальные и коррекционные упражнения с предметами (гантели, гимнастические палки). Игровые упражнения «В паре». П/и: «Быстро по местам», «По сигналу!».	3
8	Упражнения на развитие физических качеств	Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств. Повороты по ориентирам. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Общие развивающие упражнения с мячами. И/у: «Верёвочка», «Передай команду». П/и: «Отгадай по голосу!», «Закрой глаза и вспомни!» «Наблюдатель», «Запомни прядок», «Найди дорогу», К/у: ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Работа в парах, в группе.	2
9	Строевые упражнения	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Шаг вперед, назад, в сторону. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. И/у: «Пингвины по кругу», «Чья колонна скорее построиться!», «Бездомный заяц».	2
10	Прыжки	Прыжок в длину с места в ориентир. И/у: «Дальше всех». Работа в группе. П/и: «Я знаю пять имен», «Что изменилось», «Тишина». «По кочкам» «Весёлая эстафета», «Мячик кверху»,	2
		Раздел «Гимнастика»	
11	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Инструктаж. Презентация о нарушениях осанки. Ответы на вопросы учителя: «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». «Что такое физическое воспитание?». Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятие колонна, шеренга, круг. И/у: «Прямая спина». П/и: «Наблюдатель»	1
12	Строевые упражнения	Основная стойка, размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. И/у: «Пингвины по кругу», «Запрещенное движение». П/и: «Быстро возьми», «Части тела», «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе	2
13	Перестроение.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». П/и: «Физкультурники в парах», «Салки с маршем», «Повтори и догони!», «Запрещенное движение», «Слушай сигнал», «Горячая линия». К/у: построение	3

		в круг по ориентиру; шаг вперед, назад, в сторону; построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Работа в парах, группе	
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, малыми обручами, скакалками. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. И/у: упражнения с гимнастическими палками. П/и: «Самолёты», «Салки в два круга». К/у с применением основных положений с флажками. «Запрещенное движение», «Слушай сигнал», «Горячая линия», «Физкультурники», «Салки с маршем»	3
16	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комплекс упражнений без предметов (под счёт, самостоятельно). Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. П/и: «Охотники и утки», «По кочкам», «Весёлая эстафета», «Мячик кверху», «Выше ноги то земли», «Измерь прыжком», «Классы», «Часы пробили ровно раз!»	3
17	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс упражнений на больших гимнастических мячах на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения в сочетании с гимнастическими упражнениями. «Пушинка», «Насосы».	3
18	Подлезание	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. И/у: «Рыбалка» (в парах), упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; П/и: «Охотники и утки», «Выше ноги от земли», «Пройди бесшумно». К/у: «Мост», «Лодочка», «Коробочка»	3
19	Лазанье.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. И/у: «Разведчики», «Кто быстрее!»; П/и: «Самый быстрый».	3
20	Равновесие.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. И/у: «На дереве, в болоте, на земле», «Летает не летает»; П/и: «Выше ноги от земли».	3
21	Висы	Упор в положении присев и лежа на матах.	3
22	Элементы акробатических упражнений.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. И/у: «Мостик», «Лодочка», «Лягушка». П/и: «Лётчики», «Ловишки».	4

		Раздел «Лыжная подготовка»	
24	Вводный урок на лыжной подготовке.	Теоретические сведения: Основы знаний. Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах, подготовка одежды и обуви. Презентация о зимних видах спорта. И/у: «Два Мороза»	1
25	Уход за лыжами.	Уход за лыжами (брать, одевать, снимать, чистить, ставить на место). Игровая разминка. П/и: «Снежком по мячу», «Стрелки». К/у: «Лыжники». И/у: «Ворота», «Кто быстрее?».	2
26	Приставной шаг на лыжах	Ходьба приставным шагом друг за другом по кругу с подниманием носков лыж с палками и без палок. И/у: «Кто дальше?», «Кто больше?», «Зеркало», «Самокат», «Елочка». П/и: «Быстрый лыжник», «Накаты», «Запрещенное движение».	3
27	Ступающий шаг на лыжах	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	3
27	Скользящий шаг на лыжах	Ходьба ступающим, приставным, скользящим, «ёлочкой» шагом друг за другом по кругу с подниманием носков лыж с палками и без палок. И/у: Игровая разминка «Метко в цель», «Подними предмет», «Веер». П/и: «Мороз - Красный нос», «Метелица». К/у: «Мы на лыжах в лес идем». Обучение повороту переступанием с помощью учителя. Работа группой.	3
	Строевые команды на лыжах	Выполнение строевых команд, ходьба разными способами до ориентиров. Повороты на месте «переступанием вокруг пяток».	1
28	Прогулки на лыжах.	Выход на учебный круг лыжни до 500 метров. Повороты на месте «переступанием вокруг пяток». И/у: Игровая разминка. «По местам», «Кто дальше бросит?». П/и: «Стрелки», «Биатлон», «Снежный перевал», «Быстрый лыжник», «Два Мороза»	2
		Раздел «Игры»	
29	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми.	Инструктаж. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Значение и основные правила закаливания. Презентация: «Почему закаливание полезно?», «Для чего нужен отдых после физических нагрузок?». Игровые упражнения: «Снежки», «Лепим снеговика»	1
30	Игры зимой	П/и: «Снежком по мячу», «Стрелки», «Снежный перевал».	4
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях играми	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Повторение. П/и. «Совушка». Работа в группе	1
32	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Физкультурники в парах», «Салки с маршем», «Повтори и догони!», «Запрещенное движение», «Слушай сигнал», «Горячая линия», «Физкультурники», «Салки с маршем»	4

33	Коррекционные игры	«Отгадай по голосу!», «Закрой глаза и вспомни!» «Наблюдатель», «Запомни прядок», «Найди дорогу», «Я знаю пять имен», «Что изменилось», «Тишина», «По кочкам», «Весёлая эстафета», «Мячик кверху», «Выше ноги то земли», «Измерь прыжком», «Классы», «Часы пробили ровно раз!»	4
34	Игры с бегом и прыжками	«Удочка», «Кошки – мышки», «Часы пробили ровно раз»	4
35	Игры с бросанием, ловлей, метанием	Подвижные игры: «Кого назвали тот и ловит», «Меткий стрелок», «Боулинг», «Выбей мяч», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	2
36	Пионербол	Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).	2
37	«Школа мяча»	Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит кольцо, мини-баскетбол).	2

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов/ под ред. В.В. Воронковой М.: «Просвещение», 2011.

2. А.Ф. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовании» М.: Издательский центр «Академия», 2002г.;

3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 кл./ под ред. И.М. Бгажноковой – СПб: Просвещение, 2007.

4. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- М.: Планета, 2015г.

Материально-техническая база.

Оборудование спортивного зала:	количество
1. Скамейка	2
2. Кольцо баскетбольное	2
3. Мячи баскетбольные	3
4. Мячи игровые	10
5. Дуги	2
6. Кегли	9
7. Кегли малые	12
8. Мячи для метания	15
9. Гантели, 0.5 кг.	30
10. Скакалки	10
11. Палки гимнастические	10
12. Обручи	15
13. Гимнастическая стенка	1
14. Корректирующие дорожки	8
15. Гимнастические маты	6
16. Волейбольная сетка	1