

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 39»

**ул. Ильинская, д. 22, г. Нижний Новгород, 603109**

**тел. +7 (831) 433-78-89, e-mail: si39\_nn@mail.52gov.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМОПротокол от \_\_.\_\_. 2023 г. № \_ | ПРИНЯТОна заседании педагогического советапротокол от \_.\_\_.2023 г. №\_ | УТВЕРЖДЕНОПриказ директора  от \_.\_.2023 г. №\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Адаптивная физическая культура»**

предметная область «Физическая культура»

**II вариант**

5 – 7 классы

Составители программы:

Волковский А.В.

Флатов С.Л.

Воронина Н.С.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Место учебного предмета в учебном плане | 4 |
| 3 | Общая характеристика учебного предмета  | 4 |
| 4 | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 6 |
| 5 | Содержание программы | 11 |
| 6 | Тематическое планирование | 52 |
| 7 | Материально – техническое обеспечение образовательного процесса. | 68 |

**1. Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года №1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026.

При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (5 – 9 классы) (вариант 2) федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2) Учебный план ГКОУ «Школа № 39» на 2023-2024 учебный год.

**Цель** примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

**Задачи:**

* компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
* согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
* согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
* согласованности движений и дыхания;
* коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
* формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
* укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
* целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
* развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
* формирование и коррекция осанки;
* профилактика и коррекция плоскостопия;
* коррекция массы тела;
* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
* развитие зрительной и слуховой памяти;
* развитие зрительного и слухового внимания;
* коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» с V по VII класс, составляет 544 часа:

V класс – 102 часа;

VI класс – 68 часов;

VII класс – 68 часов.

**Общая характеристика учебного предмета**

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

**1 группа:** прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

**2 группа:**недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

**3 группа:** походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не инициируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания, предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

**4 группа:** обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

Место

## Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-й группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

*Личностные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

*Предметные результаты* освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения ХII класса:

* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* 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;
* представление об основных упражнениях 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.;
* выполнение строевых команд;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* 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;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* 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;
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
* умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

*Личностные учебные действия:*

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
* готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
* осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

* вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (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 упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
* 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 при выполнении упражнений.
* адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## Содержание программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль/тематический блок | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности обучающихся |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| **V- VII класс** |
| **Легкая атлетика****Гимнастика** | [Построения и перестроения](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_1). | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.  | - принимают исходное положение для строения, перестроения;- выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);- выполняют строевые команды («становись», «равняясь», «вольно», «на право» и т.п.);- выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя);- выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя);- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые);- выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое;- выполняют бег парами, взявшись за руки;- по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу. | - принимают исходное положение для строения, перестроения;- выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);- выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя);- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки;- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое. | - принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя);- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя).- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя. |
| Прыжки. | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. | - Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;- перепрыгивают с одной ноги на другую;- перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол;- перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед;- прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой;- выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу;- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);- прыгают в длину с места, с разбега;- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;- прыгают с высоты с мягким приземлением;- спрыгивают со скамейки высотой 10 см.- выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд. | - Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;- перепрыгивают с одной ноги на другую;- перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол;- перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед;- прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой;- выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу;- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);- прыгают в длину с места, с разбега;- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;- прыгают с высоты с мягким приземлением;- спрыгивают со скамейки высотой 10 см.- выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд. | - Выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности) |
| [Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_5). | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);- перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;- ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге.- поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево;- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с;- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 сек.;- прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю;- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;- броски мяча в цель с близкого расстояния;- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м;- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз; - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м;- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности). | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);- перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя;- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;- бросок мяча в стену и ловля его;- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;- ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки;- поднимание набивного мяча вверх, вперед;- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 сек. (или меньше, исходя из возможностей ребёнка;- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;- броски мяча в цель с близкого расстояния;- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1 м.;- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м.- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером. | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);- передают мяч в руки учителя по его просьбе;- ловля меча, брошенного учителем;- бросание мяча через верёвку двумя руками;- бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя. |
| *Бег.* | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).Бег на выносливость (3 минуты). | - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;- выполняют бег с изменением направления движения;- выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег;- выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д.- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). | - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;- выполняют бег с изменением направления движения;- выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;- выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности).- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). | - выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя). |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | *Дыхательные упражнения:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).  | - удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки).- выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);- выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); | - показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем. |
| *Общеразвивающие упражнения:*Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. *Осанка.*Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;• противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:• круговые движения кистью;• сгибание фаланг пальцев;• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;• поднимание головы в положении «лежа на животе»• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);• наклоны туловища в сочетании с поворотами;• стояние на коленях.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки:• стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;• отход от стены с сохранением правильной осанки.На этапе закрепления способа выполнения упражнения:- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;• противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:• круговые движения кистью;• сгибание фаланг пальцев;• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;• поднимание головы в положении «лежа на животе»• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);• наклоны туловища в сочетании с поворотами;• стояние на коленях.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки:• стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя):• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;• движения плечами вперед (вверх, вниз);• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты;• поднимание головы в положении «лежа на животе»• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);• стояние на коленях.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью учителя):• стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. |
| Способы передвижения | *Ходьба.*Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.  | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);- выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени;- приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м);- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;- выполняют ходьбу по движущейся поверхности;- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»);- выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);- выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);- выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;- выполнят ходьбу широким шагом, приставным шагом.- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.- выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;- выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя;- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);- участвуют в соревновательной деятельности. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя;- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;- выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);- выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);- выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;- выполнят ходьбу широким шагом, приставным шагом.- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.- выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;- выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя;- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами.- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);- участвуют в соревновательной деятельности. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);- выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя).- выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя);- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя);- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами (с помощью учителя).- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя). |
| [Ползание, подлезание, лазание, перелезание](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_4). | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);- выполняют ползанье на животе (на мате способом «по-пластунски»);- выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;- выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;- выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);- выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами в сторону;- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - выполняют лазание по канату (в два или три приёма);- выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5c). | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);- выполняют ползанье на животе (на мате способом «по-пластунски»);- выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;- выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;- выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть); | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);- выполняют ползанье на животе (на мате); - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);- выполняют ползанье на животе (на мате);- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; |
| **Спортивные и подвижные игры** | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | *Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. *Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). *Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. *Бадминтон.* Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. | - Получают элементарные сведения о мячах;- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;- узнают и различают виды мячей;- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;*Баскетбол.*- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой. - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). - выполняют броскимяча в кольцо двумя руками.*Волейбол.*- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.*Футбол.*- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.- выполняют ведение катящегося мяча ногой. *Бадминтон.*- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;- выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). | - Получают элементарные сведения о мячах;- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;- узнают и различают виды мячей;- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;*Баскетбол.*- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой. - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;- выполняют броскимяча в кольцо двумя руками.*Волейбол.*- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.*Футбол.*- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.- выполняют ведение катящегося мяча ногой. *Бадминтон.*- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;- выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). | - Получают элементарные сведения о мячах;- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;- узнают и различают виды мячей;*Баскетбол.*- выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя. - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой с помощью учителя. *Волейбол.*- перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.*Футбол.*- выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя. *Бадминтон.*- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки); |
| Подвижные игры. | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». | - слушают правила игры;- называют названия известных игр;- осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом».- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете. | - слушают правила игры;- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью;- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом» под постоянным контролем учителя и с его помощью.- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью. | - принимают посильное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазание, ползанье, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью. |
| **Лыжная подготовка** |  | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;- стоят на параллельно стоящих лыжах;- передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м;- передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперёд, приставным;- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;- выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.- передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скльжений);- смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах;- выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход;- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону;- поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;- выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;- стоят на параллельно стоящих лыжах;- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;- передвигаются на лыжах скользящим шагом;- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону;- поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;- выполняют торможение «плугом». | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- стоят на параллельно стоящих лыжах с помощью учителя. |
| **Велосипедная подготовка** | [Трехколесный велосипед](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_3_1). | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.  | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;- управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;- вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);- тормозят ручным (ножным) тормозом;- ездят на трехколёсном велосипеде по прямой и с поворотом.- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;- управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;- вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);- тормозят ручным (ножным) тормозом;- ездят на трехколёсном велосипеде по прямой;- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на трехколёсный велосипед с помощью учителя;- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда доступным способом;- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. |
| Двухколёсный велосипед. | Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса). | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на двухколёсный велосипед;- самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (10-50 м);- выполняют разворот на двухколёсном велосипеде;- передвигаются на двухколёсном велосипеде с объездом препятствий;- преодолевают небольшие подъемы и спуски;- участвуют в езде группой;- знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя;- улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему;- передвигаются по правой стороне дороги (за учителем);- получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- осуществляют уход за велосипедом. | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на двухколёсный велосипед;- самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (~ 5 м);- преодолевают небольшие подъемы и спуски;- участвуют в езде группой;- знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя;- улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему;- передвигаются по правой стороне дороги (за учителем);- получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- осуществляют уход за велосипедом. | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- садятся на двухколёсный велосипед (по возможности и с помощью и контролем учителя) |
| **Плавание** |  | Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. | - знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им;- выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя;- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;- ходят и бегают в воде;- погружаются в воду по шею, с головой;- делают выдох под водой;- открывает глаза под водой;- удерживаются на воде;- скользят по поверхности воды на спине, на животе;- выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;- выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;- контролируют вдох-выдох, находясь на воде и чередуют поворот головы с дыханием;- плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя. | - знают правила техники безопасности в бассейне следуют им;- выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя или с его сопряжённой помощью;- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;- ходят в воде;- погружаются в воду по шею, с головой;- делают выдох под водой;- открывает глаза под водой;- удерживаются на воде;- скользят по поверхности воды на спине, на животе;- выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;- выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;- плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя. | - находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств; |
| **Туризм** | [Туристический инвентарь для похода](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_1). | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.  | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования;- участвуют в беседах о туризме;- складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»);- раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий;- соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке;- через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;- подготавливают место для установления палатки;- самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки;- выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- слушают беседы о туризме;- складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход») с помощью учителя при необходимости;- раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий») с помощью учителя при необходимости;- соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке») с помощью учителя при необходимости;- через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;- подготавливают место для установления палатки») с помощью учителя при необходимости;- с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки (выполняют только доступные виды деятельности);- выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла (выполняют только доступные виды деятельности). | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);- слушают беседы о туризме;- складывают вещи в рюкзак с помощью учителя;- заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя;- размещаются в спальном мешке с помощью учителя;- испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём и находясь на уроке. |
| [Подготовка и разведение костра в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_2). | Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;- получают элементарные сведения о типах костров;- расчищают участок 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места;- обкладывают выбранную площадку камнями;- подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров);- с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»);- собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний;- актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);- знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);- упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;- получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре;- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;- участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;- тренируются в уборке кострового места и тушении костра; | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;- получают элементарные сведения о типах костров;- расчищают участок 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места с помощью учителя;- обкладывают выбранную площадку камнями;- подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров), играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»;- собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний;- актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);- знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);- упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;- тренируются в уборке кострового места и тушении костра; | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;- присутствуют при расчищенные участка 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд;- обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»;- собирают хворост с помощью учителя;- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;- тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности); |
| [Правила поведения в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_3). | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;- обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации;- оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;- обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации доступным способом;- оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя);- привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.).  |

**Тематическое планирование**

**Примерный тематический план для обучающихся**

**с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР**

**(АООП вариант 2), V - XII класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Класс** |
| **V** | **VI** | **VII** |
| Диагностика. | 4 | 4 | 4 |
| Велосипедная подготовка. | 8 | 8 | 8 |
| Туризм. | 8 | 8 | 8 |
| Плавание. | 4 | 4 | 4 |
| Гимнастика | 24 | 16 | 16 |
| Лыжная подготовка. | 10 | 10 | 10 |
| Легкая атлетика | 22 | 9 | 9 |
| Спортивные и подвижные игры. | 22 | 9 | 9 |
| Итого: | 102 | 68 | 68 |

**5 класс**

**Примерное распределение программного материала по четвертям обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Учебная четверть** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Диагностика. | 2 | - | - | 2 |
| Велосипедная подготовка. | 8 | - | - | - |
| Туризм. | - | - | - | 8 |
| Плавание. | - | - | 4 | - |
| Гимнастика | - | 24 | - | - |
| Лыжная подготовка. | - | - | 10 | - |
| Легкая атлетика | 7 | - | 6 | 9 |
| Спортивные и подвижные игры. | 7 | - | 10 | 5 |
| Итого: | 24 | 24 | 30 | 24 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **I четверть** | **24** |  |
| **Спортивные и подвижные игры** | **7** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии подвижными играми.  | 1 |  |
| **2** | Строевые команды. Перестроения. Ходьба строем. | 1 |  |
| **3** | Перестроения в движении. Передача мяча по цепочке на скорость. | 1 |  |
| **4** | Передача мяча отскоком от стены в парах. | 1 |  |
| **5** | Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча. Передача мяча в парах.  | 1 |  |
| **6** | Броски мяча вверх и ловля его после отскока. | 1 |  |
| **7** | Броски мяча друг другу из-за головы. Подвижная игра «Кто быстрей» | 1 |  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **8** | Контроль физической подготовленности | 1 |  |
| **9** | Контроль физического развития | 1 |  |
| **Велосипедная подготовка** | **8** |  |
| **10** | Правила безопасного перемещения на велосипеде | 1 |  |
| **11** | Перемещение велосипеда по прямой и змейкой | 1 |  |
| **12** | Перемещение велосипеда объезжая препятствия | 1 |  |
| **13** | Езда на велосипеде по прямой  | 1 |  |
| **14** | Способы торможения | 1 |  |
| **15** | Езда на велосипеде змейкой | 1 |  |
| **16** | Езда на велосипеде объезжая препятствия | 1 |  |
| **17** | Езда на велосипеде с горки | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | **7** |  |
| **18** | Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. | 1 |  |
| **19** | Метание баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. | 1 |  |
| **20** | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Рубежи» | 1 |  |
| **21** | Метание малого мяча в вертикальную цель Подвижная игра «Вышибалы». Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га!» | 1 |  |
| **22** | Обхождение препятствий с мячом в руках с учетом времени с изменением дистанции. | 1 |  |
| **23** | Передача мяча с броском в кольцо в парах на месте и с подхода. | 1 |  |
| **24** | Длинная передача, передача мяча по цепочке отскоком. | 1 |  |
|  |  |  |  |
| **II четверть** | **24** |  |
| **Гимнастика** | **24** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой.  | 1 |  |
| **2** | Подвижная игра «Делай как я!» | 1 |  |
| **3** | Ходьба колонной в обход по залу с соблюдением строя. | 1 |  |
| **4** | Построение в шеренгу, колонну. Равнение по носкам и по линии.  | 1 |  |
| **5** | Команды: становись, разойдись, равняйсь, смирно, вольно. | 1 |  |
| **6** | Размыкание. Ходьба колонной в обход по залу с соблюдением строя. | 1 |  |
| **7** | Комплекс строевых упражнений: изучение комплекса. | 1 |  |
| **8** | Комплекс строевых упражнений: повторение комплекса. | 1 |  |
| **9** | Комплекс строевых упражнений: работа над техникой и ошибками. | 1 |  |
| **10** | Бег в медленном темпе с изменением направления движения с соблюдением строя. | 1 |  |
| **11** | Ходьба по горизонтальной гимнастической скамье с перешагиванием препятствий. | 1 |  |
| **12** | Ходьба по наклонной гимнастической скамье с перешагиванием препятствий. | 1 |  |
| **13** | Ходьба по горизонтальной гимнастической скамье с перешагиванием препятствий и переносом груза | 1 |  |
| **14** | Ходьба по наклонной гимнастической скамье с перешагиванием препятствий и переносом груза | 1 |  |
| **15** | Перешагивание через барьер до 70 см.  | 1 |  |
| **16** | Прыжок через барьер до 40 см. | 1 |  |
| **17** | Подлезание под барьер высотой 40 см с мячом и без. | 1 |  |
| **18** | ОРУ с мячом: изучение комплекса. | 1 |  |
| **19** | ОРУ с мячом: повторение комплекса, работа над техникой выполнения. | 1 |  |
| **20** | Понятие группировка. | 1 |  |
| **21** | Положение группировки | 1 |  |
| **22** | Перекат в группировке | 1 |  |
| **23** | Принятие положения группировки и перекат в положении группировки. | 1 |  |
| **24** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |
| **III четверть** | **30** |  |
| **Лыжная подготовка** | **10** |  |
| **1** | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде. ОРУ с лыжами | 1 |  |
| **2** | Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Рубежи» | 1 |  |
| **3** | Движение на лыжах по прямой.  | 1 |  |
| **4** | Спуск с горы. Падение. | 1 |  |
| **5** | Самостраховка при падении . Подвижная игра «Как на тоненький ледок» | 1 |  |
| **6** | Подъем и спуск с горы на лыжах. | 1 |  |
| **7** | Приемы торможения на лыжах | 1 |  |
| **8** | Ходьба по лыжне  | 1 |  |
| **9** | Повороты на лыжах | 1 |  |
| **10** | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| **Спортивные и подвижные игры** | **10** |  |
| **11** | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой. | 1 |  |
| **12** | Ведение мяча клюшкой с изменением направления движения. | 1 |  |
| **13** | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа движения. | 1 |  |
| **14** | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах | 1 |  |
| **15** | Передача мяча клюшкой в парах в движении. | 1 |  |
| **16** | Передача мяча хоккейной клюшкой в парах с изменением дистанции. | 1 |  |
| **17** | Передача мяча хоккейной клюшкой в парах с изменением дистанции в движении. | 1 |  |
| **18** | Передача мяча в команде по цепочке. | 1 |  |
| **19** | Удар по воротам. | 1 |  |
| **20** | Передача мяча хоккейной клюшкой и удар по воротам. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **21** | Бег по разметке. | 1 |  |
| **22** | Ходьба с перешагиванием через линии и предметы высотой 10-15 см. | 1 |  |
| **23** | Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| **24** | Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность. | 1 |  |
| **25** | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель». | 1 |  |
| **26** | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| **Плавание** | **4** |  |
| **27** | Правила поведения во время купания в природном водоеме. ОРУ в положении лежа | 1 |  |
| **28** | Имитация плавания брассом на полу. | 1 |  |
| **29** | Имитация плавания кролем на полу. | 1 |  |
| **30** | Координация рук и ног при плавании разными способами. | 1 |  |
| **IV четверть** | **24** |  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **1** | Контроль физической подготовленности | 1 |  |
| **2** | Контроль физического развития | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | **9** |  |
| **3** | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом. | 1 |  |
| **4** | Бег по разметке. | 1 |  |
| **5** | Ходьба и бег с остановками по слуховому и зрительному сигналу. | 1 |  |
| **6** | Старт. Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 |  |
| **7** | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. | 1 |  |
| **8** | Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 |  |
| **9** | Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега. | 1 |  |
| **10** | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала | 1 |  |
| **11** | Игра-соревнование «Веселые старты» | 1 |  |
| **Спортивные и подвижные игры** | **5** |  |
| **12** | Правила игры в пионербол.  | 1 |  |
| **13** | Бросок мяча из угла зала через сетку. | 1 |  |
| **14** | Броски мяча с одной половины зала на другую через сетку. | 1 |  |
| **15** | Игра в пионербол без счета | 1 |  |
| **16** | Игра в пионербол в команде  | 1 |  |
| **Туризм** | **8** |  |
| **17** | Правила поведения в походе. Правила пищевого поведения. | 1 |  |
| **18** | Туристический инвентарь: коврик, спальный мешок, палатка, рюкзак, котелок. | 1 |  |
| **19** | Сбор и перенос туристического рюкзака. | 1 |  |
| **20** | Подготовка места для палатки. Установка палатки. | 1 |  |
| **21** | Противопожарные правила. Сбор хвороста для костра. | 1 |  |
| **22** | Подготовка кострового места. Расчистка участка. Сбор хвороста. | 1 |  |
| **23** | Установка над костром котелка. Уборка за собой мусора. | 1 |  |
| **24** | Поход в парк. | 1 |  |

**6 класс**

**Примерное распределение программного материала по четвертям обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Учебная четверть** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Диагностика. | 2 | - | - | 2 |
| Велосипедная подготовка. | 8 | - | - | - |
| Туризм. | - | - | - | 8 |
| Плавание. | - | - | 4 | - |
| Гимнастика | - | 16 | - | - |
| Лыжная подготовка. | - | - | 10 | - |
| Легкая атлетика | 6 | - | - | 3 |
| Спортивные и подвижные игры. | - | - | 6 | 3 |
| Итого: | 16 | 16 | 20 | 16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
| **I четверть** | **16** |  |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **1** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Строевые команды. Перестроения. Ходьба строем. | 1 |  |
| **2** | Бег с ускорениями на отмеченном участке и по команде. | 1 |  |
| **3** | Челночный бег с изменение дистанции. Подвижная игра «Скороходы» | 1 |  |
| **4** | Эстафета. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| **5** | Встречная эстафета 10-20м. | 1 |  |
| **6** | Многоскоки в отмеченные точки и через барьеры. Подвижная игра «Прыг-скок» | 1 |  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **7** | Тестирование физической подготовленности | 1 |  |
| **8** | Контроль физического развития | 1 |  |
| **Велосипедная подготовка** | **8** |  |
| **9** | Правила безопасного передвижения на велосипеде (самокате) | 1 |  |
| **10** | Езда на велосипеде по прямой от линии старта, до линии финиша. | 1 |  |
| **11** | Езда на велосипеде змейкой и объезжая препятствия. | 1 |  |
| **12** | Подъем на велосипеде в горку. Спуск с горки и торможение.  | 1 |  |
| **13** | Подъем и спуск с горки на велосипеде. | 1 |  |
| **14** | Езда на велосипеде с ускорением. | 1 |  |
| **15** | Езда на велосипеде с ускорением по команде педагога. | 1 |  |
| **16** | Езда на велосипеде по пересеченной местности. | 1 |  |
| **II четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **17** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. ОРУ с предметами. | 1 |  |
| **18** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамье: изучение комплекса упражнений | 1 |  |
| **19** | Упражнения на гимнастической скамье: изучение комплекса упражнений | 1 |  |
| **20** | Упражнения на гимнастической скамье: работа над техникой выполнения. | 1 |  |
| **21** | Принятие положения упор присев. Группировка в положении упор присев | 1 |  |
| **22** | Группировка по команде в положении лежа на спине и в положении лежа не боку | 1 |  |
| **23** | Работа над техникой группировки. Перекаты вперед и назад | 1 |  |
| **24** | Кувырок вперед из положения упор присев. Подвижная игра «Лабиринт». | 1 |  |
| **25** | Кувырок назад из положения упор присев. Подвижная игра «Кошки-мышки» | 1 |  |
| **26** | Перелезание через козла | 1 |  |
| **27** | Прыжки на гимнастическом трамплине с опорой об козла | 1 |  |
| **28** | Напрыгивание на козла с места | 1 |  |
| **29** | Напрыгивание на козла с разбега | 1 |  |
| **30** | Опорный прыжок ноги врозь через козла | 1 |  |
| **31** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |
| **32** | Эстафета по пройденному материалу | 1 |  |
| **III четверть** | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | **10** |  |
| **33** | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период | 1 |  |
| **34** | Движение на лыжах шагом, бегом. | 1 |  |
| **35** | Спуск и подъем на лажах с горки. Падение. | 1 |  |
| **36** | Самостраховка при падении. Подвижная игра «Как на тоненький ледок» | 1 |  |
| **37** | Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы на лыжах. Приемы торможения. | 1 |  |
| **38** | Спуск с горы на лыжах. Подъем в гору. | 1 |  |
| **39** | Приемы торможения и подъем в гору при спуске с горы. | 1 |  |
| **40** | Повороты на лыжах. | 1 |  |
| **41** | Ускорение по прямой на лыжах. | 1 |  |
| **42** | Эстафеты на лыжах | 1 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **6** |  |
| **43** | ТБ при занятии играми с элементами хоккея. Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа. | 1 |  |
| **44** | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах с изменением дистанции | 1 |  |
| **45** | Передача мяча клюшкой в парах в движении. Подвижная игра «Карусель» | 1 |  |
| **46** | Удар клюшкой по мячу в цель. | 1 |  |
| **47** | Удар клюшкой по мячу в цель с изменением дистанции и размера цели | 1 |  |
| **48** | Эстафета с мячом на основе пройденного материала | 1 |  |
|  | **Плавание** | **4** |  |
| **49** | Правила безопасного поведения в бассейне. Гигиенические принадлежности для бассейна. | 1 |  |
| **50** | Имитация плавания брассом. Соблюдение координации рук, ног и дыхания. | 1 |  |
| **51** | Имитация плавания кролем. Соблюдение координации рук, ног и дыхания. | 1 |  |
| **52** | Игры с водой | 1 |  |
| **IV четверть** | **16** |  |
| **Легкая атлетика** | **3** |  |
| **53** | Техника безопасности при занятии прыжками. ОРУ в движении шагом. | 1 |  |
| **54** | Прыжки в длину с места и с разбега. | 1 |  |
| **55** | Метание мяча на дальность и в цель. | 1 |  |
|  | **Диагностика** | **2** |  |
| **56** | Тестирование физической подготовленности | 1 |  |
| **57** | Контроль физического развития | 1 |  |
| **Спортивные и подвижные игры** | **3** |  |
| **58** | Ловля и передача мяча в парах различными способами с изменением дистанций и темпа. | 1 |  |
| **59** | Ловля и передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки. | 1 |  |
| **60** | Ловля и передача мяча через сетку. Эстафета «Строим дом» | 1 |  |
| **Туризм** | **8** |  |
| **61** |  Правила поведения туриста в природных условиях на привале. | 1 |  |
| **62** | Подготовка места для палатки. Размещение палатки. | 1 |  |
| **63** | Установка и разбор палатки | 1 |  |
| **64** | Подготовка кострового места. Обкладывание камнями. | 1 |  |
| **65** | Складывание костра в виде «Колодец», «Шалаш». | 1 |  |
| **66** | Значение костра в походе. Уборка кострового места. | 1 |  |
| **67** | Установка над костром котелка и таганка. | 1 |  |
| **68** | Поход в парк. | 1 |  |

**7 класс**

**Примерное распределение программного материала по четвертям обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Учебная четверть** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Диагностика. | 2 | - | - | 2 |
| Велосипедная подготовка. | 8 | - | - | - |
| Туризм. | - | - | - | 8 |
| Плавание. | - | - | 4 | - |
| Гимнастика | - | 16 | - | - |
| Лыжная подготовка. | - | - | 10 | - |
| Легкая атлетика | 6 | - | - | 3 |
| Спортивные и подвижные игры. | - | - | 6 | 3 |
| Итого: | 16 | 16 | 20 | 16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
| **I четверть** | **16** |  |
| **Легкая атлетика** | **6** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом. | 1 |  |
| **2** | ОРУ в движении: работа над техникой выполнения. Бег приставным шагом. | 1 |  |
| **3** | Бег с ускорениями на отмеченном участке и по команде. | 1 |  |
| **4** | Челночный бег с изменение дистанции. Подвижная игра «Скороходы» | 1 |  |
| **5** | Эстафета. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |
| **6** | Встречная эстафета 10-20м. | 1 |  |
| **Диагностика** | **2** |  |
| **7** | Тестирование физической подготовленности | 1 |  |
| **8** | Контроль физического развития | 1 |  |
| **Велосипедная подготовка** | **8** |  |
| **9** | Правила безопасного перемещения на велосипеде. Правила дорожного движения на велосипеде. | 1 |  |
| **10** | Езда на велосипеде по прямой и объезжая препятствия. | 1 |  |
| **11** | Езда на велосипеде от линии до линии по команде учителя. | 1 |  |
| **12** | Спуск на велосипеде с горы. Торможение. | 1 |  |
| **13** | Подъем велосипеда в гору. | 1 |  |
| **14** | Езда на велосипеде с ускорением и торможением. | 1 |  |
| **15** | Езда на велосипеде с ускорением и торможением по команде педагога. | 1 |  |
| **16** | Эстафеты с использованием велосипеда (самоката). | 1 |  |
| **II четверть** | **16** |  |
| **Гимнастика** | **16** |  |
| **17** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |
| **18** | Упражнения с мячом: изучение комплекса упражнений | 1 |  |
| **19** | Упражнения с мячом: повторение комплекса упражнений | 1 |  |
| **20** | Упражнения с мячом: работа над техникой выполнения. | 1 |  |
| **21** | Группировка в положении упор присев, лежа на спине и в положении лежа не боку. | 1 |  |
| **22** | Перекаты вперед и назад.  | 1 |  |
| **23** | Кувырок вперед из положения упор присев. | 1 |  |
| **24** | Кувырок назад из положения упор присев. Подвижная игра «Кошки-мышки» | 1 |  |
| **25** | Техника безопасности при выполнении упражнений на козле. Подвижная игра «Лошадка» | 1 |  |
| **26** | Перелезание через козла. | 1 |  |
| **27** | Прыжки на гимнастическом трамплине с опорой о козла | 1 |  |
| **28** | Напрыгивание на козла с места и с разбега. | 1 |  |
| **29** | Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 |  |
| **30** | Эстафеты с мячом, с повторением пройденного материала | 1 |  |
| **31** | Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед из положения упор присев. | 1 |  |
| **32** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  |
| **III четверть** | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | **10** |  |
| **33** | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде. ОРУ на открытом воздухе. | 1 |  |
| **34** | Движение на лыжах шагом, бегом. Приставные шаги на лыжах.  | 1 |  |
| **35** | Спуск и подъем по наклонным поверхностям. Падение. | 1 |  |
| **36** | Самостраховка при падении.  | 1 |  |
| **37** | Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м. |  |  |
| **38** | Спуск с горы. Повороты. Подъем на горку способом «ёлочкой». | 1 |  |
| **39** | Спуск с горы. Повороты. Подъем на горку способом «лесенкой». | 1 |  |
| **40** | Ходьба на лыжах, объезжая препятствия | 1 |  |
| **41** | Ходьба на лыжах с переносом предметов. | 1 |  |
| **42** | Эстафеты на лыжах | 1 |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** | **6** |  |
| **43** | ТБ при занятии играми с элементами хоккея. Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа. | 1 |  |
| **44** | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа. | 1 |  |
| **45** | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах с изменением дистанции | 1 |  |
| **46** | Передача мяча клюшкой в парах в движении. Подвижная игра «Карусель» | 1 |  |
| **47** | Удар клюшкой по мячу в цель. |  |  |
| **48** | Эстафета с мячом. | 1 |  |
| **Плавание** | **4** |  |
| **49** | Правила безопасного поведения на водоемах и в бассейне. ОРУ в положении лежа. | 1 |  |
| **50** | Использование дополнительных плавательных средств. ОРУ в положении лежа. | 1 |  |
| **51** | Опасности воды. ОРУ в положении лежа. | 1 |  |
| **52** | ОРУ в положении лежа. Игры с водой . | 1 |  |
| **IV четверть** | **16** |  |
| **Легкая атлетика** | **3** |  |
| **53** | Техника безопасности при метании. Метание мяча на дальность и в цель. | 1 |  |
| **54** | Метание мяча на дальность и в цель. | 1 |  |
| **55** | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала. | 1 |  |
|  | **Диагностика** | **2** |  |
| **56** | Тестирование физической подготовленности | 1 |  |
| **57** | Контроль физического развития. | 1 |  |
| **Спортивные и подвижные игры** | **3** |  |
| **58** | Ловля и передача мяча по цепочке. Бросок мяча в цель на полу с подхода и с передачей. | 1 |  |
| **59** | Бросок мяча через сетку в цель с места и с подхода. | 1 |  |
| **60** | Передача и бросок мяча через сетку, в цель на полу, над сеткой в парах. | 1 |  |
|  | **Туризм** | **8** |  |
| **61** | Правила поведения в походе. Правила поведения при встрече дикого зверя. | 1 |  |
| **62** | Сбор ы в поход .Необходимый инвентарь. | 1 |  |
| **63** | Поиск места для привала.  | 1 |  |
| **64** | Установка палатки. | 1 |  |
| **65** | Организация кострового места. Правила пожарной безопасности. | 1 |  |
| **66** | Установка над костром котелка и таганка. Значение костра в походе. | 1 |  |
| **67** | Разбор палатки. Уборка за собой места привала. | 1 |  |
| **68** | Поход в парк. | 1 |  |

**Материально – техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование** |
| 1 | Коврики массажные |
| 2 | Гимнастические палки |
| 3 | Степы |
| 4 | Блоковый тренажер |
| 5 | Роликовые тренажеры для ног |
| 6 | Тренажер для ходьбы «Горка» |
| 7 | Фитболы |
| 8 | Коврики гимнастические |
| 9 | Конус для развития равновесия |
| 10 | Тактильная дорожка |
| 11 | Тоннель прямой с мягкими стенками |
| 12 | Тоннель четырехкоридорный на металлических кольцах |
| 13 | Обручи |
| 14 | Скакалки |
| 15 | Мячи |
| 16 | Массажные мячики |
| 17 | Цель вертикальная (цветной круг с секторами) |
| 18 | Цель горизонтальная (корзина, коробка) |
| 19 | Мячи набивные разного веса |
| 20 | Лыжи, лыжные ботинки |
| 21 | Дополнительные средства для плавания ( жилет, круг, нарукавники) |
| 22 | Сетка для волейбола |
| 23 | Качель «Скамья» |
| 24 | Гимнастическая скамейка |
| 25 | Наклонная плоскость |
| 26 | Тренажер «Бочка» |
| 27 | Стенка гимнастическая |
| 28 | Шнур для натягивания |
| 29 | Велосипед трехколесный |
| 30 | Велосипед двухколесный с дополнительными колесами |
| 31 | Самокат |
| 32 | Туристический рюкзак |
| 33 | Ковровое покрытие |
| 34 | Маты страховочные |
| 35 | Туристический коврик |
| 36 | Туристическая палатка |
| 37 | Туристический котелок |
| 38 | Таган |
| 39 | Координационная лесенка |