


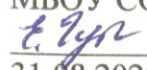
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №46» г. Белгорода**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Кислова Е.Н.
Протокол № 1
от 31.08.2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ СОШ № 46
 Гурова Е.Н.
31.08.2020 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 46

 Крытченко О. Ф.
Приказ № 391 от 31.08.2020 г.



**Адаптированная рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
для обучающихся с ЗПР
(вариант 7.2)
начальное общее образование (1-4 класс)**

Составитель: Марков Владимир Иванович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) 1-4 класса составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2); Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2008 г.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №46 на изучение курса «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР вариант 7.2) выделяется в **1 доп, 1 классе — 66 ч** (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2—4 классах на уроки отводится по **68** в каждом классе (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Всего 336 часов. Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана предметной области «Физическая культура».

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Одним из важнейших направлений работы с детьми с ЗПР является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре, крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ

На уроках осваиваются знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.) Уроки физической культуры ориентированы на развитие координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на уроках физической культуры учащиеся с ЗПР должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В программу включены профилактические и коррекционные упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

1 класс (дополнительный)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «попластунски», переползание через препятствие.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6. Плавание.

Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне. 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.

1 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на

месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6. Плавание. Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне. 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 прыгивать с бортика бассейна.

1 дополнительный класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3 Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6. Плавание. Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне. 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.

2 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

6.Плавание. Безопасность на воде. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1.Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание

«по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м); высокий и низкий старт*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

6.Плавание.

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..

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

1.3 Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи- ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.Способы физкультурной деятельности

2.1. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви- тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.Физическое совершенствование

3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз. 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

5. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1кг) разными способами. Метание: малого мяча в цель и на дальность.

6. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

7. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игры на материале волейбола.

8. Плавание.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

раздел	кол. часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждо м уроке	Теоретически изучать основы о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы

		саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Знакомится с играми, изучать правила игр, учится играть в игры. Изучает элементы спортивных игр, учится их выполнять. Знакомится с техникой безопасности .
Гимнастика	10	Изучает историю гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов. Знакомится с техникой безопасности. Учится правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, ползать. Выполняет упражнения на осанку, на равновесие, на гибкость. Проверяет выполнять простейшие элементы на перекладине, акробатические элементы.
Легкая атлетика	16	Изучает историю легкой атлетики, основные понятия – бег, бег на скорость, «челночный бег», выносливость и т.д. Знакомится с видами легкой атлетики, с названиями снарядов, инвентаря. Знакомится с техникой безопасности. Проверяет метать, прыгать в высоту и длину.
Лыжная подготовка	6	Изучает историю лыжного спорта. Знакомится с техникой безопасности. Знакомится с названием инвентаря. Учится нести, одевать, снимать и чистить лыжи. Знакомится с названием лыжных ходов, температурным режимом. Учится выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты.
Плавание	12	Знакомится с понятием плавания, техникой безопасности.

1 класс (дополнительный)

раздел	кол.часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Теоретически изучать основы о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Знакомится с играми, изучать правила игр, учится играть в игры. Изучает элементы спортивных игр, учится их выполнять. Знакомится с техникой безопасности .
Гимнастика	10	Изучает историю гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов. Знакомится с техникой безопасности. Учится правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, ползать. Выполняет упражнения на осанку, на равновесие, на гибкость. Проверяет выполнять простейшие элементы на перекладине, акробатические элементы.

Легкая атлетика	16	Изучает историю легкой атлетики, основные понятия – бег, бег на скорость, «челночный бег», выносливость и т.д. Знакомится с видами легкой атлетики, с названиями снарядов, инвентаря. Знакомится с техникой безопасности. Пробует метать, прыгать в высоту и длину.
Лыжная подготовка	6	Изучает историю лыжного спорта. Знакомится с техникой безопасности. Знакомится с названием инвентаря. Учится нести, одевать, снимать и чистить лыжи. Знакомится с названием лыжных ходов, температурным режимом. Учится выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты. Пробует выполнять спуски и подъемы).
Плавание	12	Знакомится с понятием плавания, техникой безопасности. Знакомится с правилами занятий в бассейне.

2 класс

раздел	кол.часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Изучают понятие здоровье и развитие человека, строение тела человека и его положение в пространстве, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Узнают об влиянии физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Изучают физические качества и их связь с физическим развитием. Знакомятся и пробуют выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закалывания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомится с техникой безопасности. Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Знакомятся и пробуют выполнять элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками. Знакомятся и пробуют выполнять элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге,

		«змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.
Гимнастика	12	Изучают название снарядов и гимнастических элементов. Знакомятся с правилами безопасности во время занятий. Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку. Учатся выполнять висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Учатся лазать по наклонной скамейке, перелезания по гимнастической стенке. Выполняют упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.
Легкая атлетика	16	Знакомятся с понятием <i>короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт</i> ; изучают названия 3 ж стательных снарядов, прыжкового инвентаря, з р обуют выполнять прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях .
Лыжная подготовка	6	Знакомится а с техникой безопасности на уроках лыжной д п одготовки, названием лыжного инвентаря; названием лыжных ходов; температурным режимом; учатся переноске лыжного инвентаря; ступающему и скользящему шагу; знакомится с попеременным двухшажным ходом; поворотами приставным шагом и переступанием; торможением палками, падением; подъемом «лесенкой», «елочкой»; спуском в низкой стойке.
Плавание	12	Безопасность на воде. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.

раздел	кол. часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Изучают понятие здоровье и развитие человека; строение тела человека и его положение в пространстве; работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Изучают роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Знакомятся с влиянием физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Знакомятся с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Изучают и выполняют комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закаливания и способы саморегуляции и самоконтроля.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомятся с техникой безопасности . Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Знакомятся и пробуют выполнять элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками. Знакомятся и пробуют выполнять элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря, пенальти.
Гимнастика	12	Изучают название снарядов и гимнастических элементов. Знакомятся с правилами безопасности во время занятий. Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку. Учатся выполнять висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Учатся лазать по наклонной скамейке, перелезания по гимнастической стенке. Выполняют упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.
Легкая атлетика	16	Знакомятся с понятием короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость(бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт; изучают

		названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, пробуют выполнять прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Знакомятся с техникой безопасности на занятиях.
Лыжная подготовка	6	Знакомятся с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки, названием лыжного инвентаря; названием лыжных ходов; температурным режимом; учатся переноске лыжного инвентаря; ступающему и скользящему шагу; знакомятся с попеременным двухшажным ходом; поворотами приставным шагом и переступанием; торможением палками, падением; подъемом «лесенкой», «елочкой»; спуском в низкой и основной стойке.
Плавание	12	Изучают и пробуют выполнять подводящие упражнения при изучении плаванию. Знакомство с техникой плавания кроль на груди.

4 класс

раздел	кол.часов	Основные виды деятельности
Основы знаний	На каждом уроке	Узнают почему физкультура укрепляет здоровье. Знакомятся с основными способами передвижения человека. Знакомятся с общими требованиями техники безопасности на занятиях физической культурой. Изучают историю физической культуры. Знакомятся более подробно с понятиями физические упражнения и физической нагрузкой. Знакомятся с понятием режим дня. Пробуют искать пульс, измерять рост и вес. Знакомятся и пробуют выполнять комплексы утренней зарядки, физкультминутки, дыхательные упражнения и гимнастику для глаз.
Подвижные игры, элементы спортивных игр	22	Изучают игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; на материале легкой атлетики: с прыжками, бегом, метанием и бросками; игры на координацию, выносливость и быстроту. Изучают игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Изучают игры на материале спортивных игр: с передачами мяча; ведением мяча; бросками мяча в корзину; с подбрасыванием мяча; подачами мяча; приёмом и передачами мяча; игрой мячом ногой

Гимнастика	12	<p>Знакомятся с организующими и строевыми командами. Пробуют выполнять простейшие акробатические элементы: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, упражнения в равновесии.</p> <p>Знакомятся с акробатической комбинацией. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Учатся упражнениям на гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Знакомятся с гимнастическими упражнениями прикладного характера: прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке. Пробуют преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
Легкая атлетика	16	<p>Изучают беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м.</p> <p>Изучают прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Пробуют выполнять броски набивного мяча (1кг) разными способами.</p> <p>Изучают метание малого мяча в цель и на дальность.</p>
Лыжная подготовка	16	<p>Учатся передвижению на лыжах; поворотам на месте; спускам с пологих склонов; подъёмам; торможению падением и палками.</p>
Плавание	12	<p>Знакомятся с техникой кроля на спине. Изучают игры на воде. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне</p>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивное оборудование и инвентарь согласно минимальных требований к оснащению общеобразовательных учреждений для реализации ООП основного среднего образования по физической культуре				
Раздел программы (тема практического занятия)	Оборудование			
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий	Фактическое наличие оборудования и инвентаря	%
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	8	100
	Маты гимнастические	1 на 2чел.	20	100
	Скамейки гимнастические	1 на 2чел.	10	100
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	2	100
	Перекладыны	2 шт.	2	100
	Палка гимнастическая	На каждого	25	100
	Секундомеры	2 шт.	2	100
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1	100
	Жерди гимнастических брусьев школьных			
	- разновысокие	1 пара	1	100
	- параллельные	1 пара	1	100
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1	100
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1	100
	Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.	1	100
	Мостики гимнастические	2 шт.	2	100
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	25	100
	Скакалки гимнастические	На каждого	25	100
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1	100
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1	100
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2	100
	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	8	100

занятий легкой атлетикой	Планки для прыжков в высоту	2 шт.	2	100
	Мячи для метания в цель	1 на 2чел.	15	100
	Цель для метания	2 шт.	2	100
	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	10	100
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.	5	100
	Мячи волейбольные	На каждого	10	100
	Мячи баскетбольные	На каждого	10	100
	Рулетки	2 шт.	2	100
	Секундомеры	2 шт.	2	100
	Сетка волейбольная	1 шт.	1	100
	Стойки волейбольные	2 шт.	2	100
	Щиты баскетбольные тренировочные	6 шт.	6	100
	Канат для перетягивания	1 шт.	1	100
	Доска показателей счета игры	1 шт.	1	100
	Фишки для обводки	10 шт.	10	100
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт.	2	100
	Биты для лапты	1 на 2чел.	5	100
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	15 пар	100
	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	15 пар	100
100% оснащенности				