

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования и архивов Администрации муниципального образования  
"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большезетымская основная общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО

руководителем экспертно-  
предметной комиссией



Ложкина З. В.  
Протокол № 1 от «25» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по  
УВР



Богданова Ж. В.  
Протокол № 2 от «30» 08.  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором



Завицкая О. А.  
Приказ № 125 от «30» 08  
2023 г.



Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
5-9 классы по предмету «Физическая культура»

Составители:  
Завицкая Оксана Александровна  
Агафонова Наталья Евгеньевна

д. Большой Зетым 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (пр. МО и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Большезетымская основная общеобразовательная школа»;

Освоение учебного курса возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного и слухового, осмысленного восприятия и узнавания, сопоставления и сравнения;
- развитие пространственной ориентации, развитие основных мыслительных операций: точность и прочность и полноту запоминания и воспроизведения информации, умение обобщать и анализировать;

- коррекция речи: умение последовательно выражать свои мысли, самостоятельно применять правила построения устной и письменной речи;
- коррекция нарушений эмоционально — личностной сферы, обогащение активного и пассивного словаря,
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Рабочая программа учебного предмета «адаптированная физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), сформированные в федеральной программе воспитания.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер. Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение

заданий в комплексах упражнений и т.д.)В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Коррекционно-развивающее обучение** заключается в применении следующих методических приёмов:

- при использовании классной доски все записи учителем и учениками сопровождаются словесными комментариями;
- оказывается индивидуальная помощь обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- снижение уровня сложности и объёма заданий;
- в использовании большого количества индивидуальных раздаточных материалов;
- использование более медленного темпа обучения;
- аналитико-синтетический способ преподнесения материала с целью отработки каждого элемента и обеспечения целостного восприятия;
- постоянное обращение к конкретной действительности;
- выявление причинно-следственных связей;
- разделение деятельности на отдельные части, элементы, операции;
- дозированная помощь взрослого;
- многократное возвращение к изученному материалу; постоянное обращение к конкретной действительности;
- объяснение нового учебного материала по частям;
- структурирование изучаемого материала с использованием сигнальных опор;
- детализирование изучения того или иного раздела программы с целью адаптации объёма, характера учебного материала к познавательным возможностям ребенка;
- опора на практические действия с реальными предметами;
- использование инструктивных карточек с описанием пошаговых действий;
- вынесение сложных тем на индивидуальные коррекционные занятия;
- снижение темпа деятельности, увеличение времени для выполнения заданий.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

#### Учебный план

| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9класс |
|-------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
|-------------------|---------|---------|---------|---------|--------|

|  |                  |           |           |           |           |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Знания о физической культуре.</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |           |           |           |           |
| Организация и проведение занятий физической культурой  | В процессе урока |           |           |           |           |
| Легкая атлетика  | 20               | 20        | 20        | 20        | 20        |
| Баскетбол  | 10               | 10        | 10        | 10        | 10        |
| Гимнастика с основами акробатики   | 13               | 13        | 13        | 13        | 13        |
| Лыжные гонки   | 15               | 15        | 15        | 15        | 15        |
| Волейбол   | -                | -         | 10        | 10        | 10        |
| Пионербол  | 10               | 10        | -         | -         | -         |
| <b>Всего часов</b>   | <b>68</b>        | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе — 69 ч. Рабочая программа рассчитана на 340 ч. (по 3 ч. в неделю).

#### 4. Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;



- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## 5. Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

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

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

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

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

Практический материал:

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

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением

препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

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

высоту способом "перекат";

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

**Лыжная подготовка.**



Лыжная подготовка.

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

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

Практический материал.

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

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

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

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

Настольный теннис.

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

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

## 6. Тематическое планирование

### 5 класс

| № п/п   | Тема урока   | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся   |
|---|--|--------------|--|
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>             |  |              |  |
| 1   | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.                             | 1            | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 2   | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»                        | 1            |  |
| 3   | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».   | 1            |  |
| 4   | Бег с преодолением малых препятствий.  | 1            |  |
| 5   | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».                        | 1            |  |
| 6   | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».                                 | 1            |  |
| 7   | Метание мяча на дальность.   | 1            |  |
| 8   | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность  | 1            |  |
| 9   | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега.              | 1            |  |
| 10  | Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | 1            |  |
| <b>Спортивные игры (пионербол) (10 часов)</b> |  |              |  |
| 11  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.                                      | 1            | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности   |
| 12  | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».        | 1            |  |
| 13  | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».        | 1            |  |
| 14  | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».   | 1            |  |
| 15  | Розыгрыш мяча в три паса.  | 1            |  |
| 16  | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».                                  | 1            |  |

|                                   |  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|
| 17                                | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».                            | 1 | Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол как средство активного отдыха<br>Изучают историю пионербола.   |
| 18                                | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».        | 1 |   |
| 19                                | Нападающий удар, защита у сетки.   | 1 |   |
| 20                                | Пионербол. Учебная игра.   | 1 |   |
| <b>Гимнастика (13 часов)</b>      |  |   |   |
| 21                                | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                     | 1 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы<br>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений<br>Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений<br>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 22                                | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.                | 1 |   |
| 23                                | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.                       | 1 |   |
| 24                                | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.                      | 1 |   |
| 25                                | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 |   |
| 26                                | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».           | 1 |   |
| 27                                | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».  | 1 |   |
| 28                                | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».                    | 1 |   |
| 29                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.                                      | 1 |   |
| 30                                | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».                   | 1 |   |
| 31                                | Общеразвивающие упражнения со скакалками.                                    | 1 |   |
| 32                                | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.                        | 1 |   |
| 33                                | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.                  | 1 |   |
| <b>Лыжная подготовка 15 часов</b> |  |   |   |
| 34                                | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки.<br>Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и   |
| 35                                | Передвижение попеременным двухшажным ходом.                                  | 1 |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 36  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».                                     | 1 | <p>определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Применяют лыжные хода для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжной подготовки, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения лыжных ходов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> |
| 37  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.               | 1 |   |
| 38  | Спуск со склона в средней стойке.  | 1 |   |
| 39  | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».                                     | 1 |   |
| 40  | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».  | 1 |   |
| 41  | Торможение «плугом» на равнине.  | 1 |   |
| 42  | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».                      | 1 |   |
| 43  | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».                      | 1 |   |
| 44  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом».        | 1 |   |
| 45  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.                          | 1 |   |
| 46  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.                          | 1 |   |
| 47  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | 1 |   |
| 48  | Повороты переступанием   | 1 |   |
| <b>Спортивные игры в баскетбол (10 часов)</b> |  |   |   |
| 49  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.                                 | 1 | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со</p>   |
| 50  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».                             | 1 |   |
| 51  | Передача мяча двумя руками от груди.   | 1 |   |
| 52  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».                  | 1 |   |
| 53  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».                                      | 1 |   |
| 54  | Ведение мяча на месте одной рукой.   | 1 |   |
| 55  | Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал»                                | 1 |   |

|                                   |   |   |  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| 56                                | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.                 | 1 | сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха  |
| 57                                | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.                  | 1 |  |
| 58                                | Учебная игра в баскетбол.                                   | 1 |  |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> |   |   |  |
| 59                                | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.     | 1 | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.<br>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 60                                | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 |  |
| 61                                | Бег 400 м. Пионербол.                                       | 1 |  |
| 62                                | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.                | 1 |  |
| 63                                | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».                   | 1 |  |
| 64                                | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».              | 1 |  |
| 65                                | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».              | 1 |  |
| 66                                | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».            | 1 |  |
| 67                                | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».            | 1 |  |
| 68                                | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».              | 1 |  |

#### 6 класс

| № п/п                             | Тема урока  | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся   |
|-----------------------------------|---|--------------|--|
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> |   |              |  |
| 1                                 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.      | 1            | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного |
| 2                                 | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!» | 1            |  |
| 3                                 | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».                  | 1            |  |
| 4                                 | Бег с преодолением малых препятствий.                       | 1            |  |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 5   | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».                        | 1 | освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частот сердечных сокращений.  |
| 6   | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».                                 | 1 |   |
| 7   | Метание мяча на дальность.   | 1 |   |
| 8   | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность  | 1 |   |
| 9   | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега.              | 1 |   |
| 10  | Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | 1 |   |
| <b>Спортивные игры (пионербол) (10 часов)</b> |  |   |   |
| 11  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.                                      | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности<br><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.<br><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. |
| 12  | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».        | 1 |   |
| 13  | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».        | 1 |   |
| 14  | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».   | 1 |   |
| 15  | Розыгрыш мяча в три паса.  | 1 |   |
| 16  | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».                                  | 1 |   |
| 17  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».              | 1 |   |
| 18  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».              | 1 |   |
| 19  | Нападающий удар, защита у сетки.   | 1 |   |
| 20  | Пионербол. Учебная игра.   | 1 |   |
| <b>Гимнастика (13 часов)</b>                  |  |   |   |
| 21  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                           | 1 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и   |
| 22  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.                      | 1 |   |
| 23  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.         | 1 |   |
| 24  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.                            | 1 |   |

|                              |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|
| 25                           | Вис согнувшись и прогнувшись<br>поднимание прямых ног на<br>гимнастической стенке.    | 1 | страховки во время занятий<br>физическими упражнениями.<br>Различают строевые команды,<br>чётко выполняют строевые<br>приёмы<br>Описывают технику<br>общеразвивающих упражнений.<br>Составляют комбинации из<br>числа разученных упражнений<br>Описывают технику данных<br>упражнений. Составляют<br>комбинации из числа<br>разученных упражнений   |
| 26                           | Подтягивание в висе на перекладине.<br>Подвижная игра: «Море волнуется<br>раз...».    | 1 |   |
| 27                           | Стойка на лопатках. Стойка мост из<br>положения лежа. Игра: «Удочка».                 | 1 |   |
| 28                           | Прыжок через козла: наскок в упор стоя<br>на коленях. Игра: «Сумей выполнить».        | 1 |   |
| 29                           | Наклон вперед из положения сед на полу.<br>Игра: «Дотянись».                          | 1 |   |
| 30                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лёжа.  | 1 |   |
| 31                           | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди<br>свое место в строю».                         | 1 |   |
| 32                           | Общеразвивающие упражнения со<br>скакалками.  | 1 |   |
| 33                           | Общеразвивающие упражнения с<br>гимнастическими палками.                              | 1 |   |
| Лыжная подготовка (15 часов) |   |   |   |
| 34                           | Соблюдение ТБ на уроках лыжной<br>подготовки.<br>Передвижение с лыжами в руках.       | 1 | Раскрывают понятие здорового<br>образа жизни, выделяют его<br>основные компоненты и<br>определяют их взаимосвязь со<br>здоровьем человека.<br>Применяют лыжные хода для<br>развития соответствующих<br>физических качеств, выбирают<br>индивидуальный режим<br>физической нагрузки,<br>контролируют её по частоте<br>сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со<br>сверстниками в процессе<br>совместного освоения лыжной<br>подготовки, соблюдают<br>правила безопасности.<br>Описывают технику<br>выполнения лыжных ходов,<br>осваивают её самостоятельно,<br>выявляют и устраняют<br>характерные ошибки в процессе<br>освоения.<br>Измеряют пульс до, во время и<br>после занятий физическими<br>упражнениями. Заполняют<br>дневник самоконтроля. |
| 35                           | Передвижение попеременным<br>двухшажным ходом.  | 1 |   |
| 36                           | Одновременный бесшажный ход. Игра:<br>«Сделай лучше».                                 | 1 |   |
| 37                           | Передвижение на лыжах<br>одновременным бесшажным ходом на<br>отрезках 30-40 м.        | 1 |   |
| 38                           | Спуск со склона в средней стойке.   | 1 |   |
| 39                           | Спуск со склона в низкой стойке. Игра:<br>«Не упади».                                 | 1 |   |
| 40                           | Подъем «лесенкой». Подвижная игра:<br>«Лесенка».                                      | 1 |   |
| 41                           | Торможение «плугом» на равнине.   | 1 |   |
| 42                           | Торможение «плугом» на равнине.   | 1 |   |
| 43                           | Торможение «плугом» с пологого<br>склона. Игра: «Успей затормозить».                  | 1 |   |
| 44                           | Торможение «плугом» с пологого<br>склона. Игра: «Успей затормозить».                  | 1 |   |
| 45                           | Передвижение на лыжах по<br>слабопересеченной местности до 1,5 км.<br>Игра: «Слалом». | 1 |   |
| 46                           | Передвижение на лыжах по<br>слабопересеченной местности до 2 км.                      | 1 |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 47  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км.<br>Игра: «Лыжный проезд». | 1 |  |
| 48  | Повороты переступанием  | 1 |  |
| <b>Спортивные игры в баскетбол (10 часов)</b> |   |   |  |
| 49  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.                                    | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 50  | Основная стойка, повороты на месте.<br>Игра: «Слушай сигнал».                             | 1 |  |
| 51  | Передача мяча двумя руками от груди.  | 1 |  |
| 52  | Передача мяча одной рукой на месте.<br>Подвижная игра: «Не потеряй мяч».                  | 1 |  |
| 53  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».   | 1 |  |
| 54  | Ведение мяча остановка по сигналу.<br>Игра «Слушай сигнал»                                | 1 |  |
| 55  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.   | 1 |  |
| 56  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.  | 1 |  |
| 57  | Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 58  | Подведение итогов. Эстафеты с мячами.<br>Игра:» Назови летние виды спорта».               | 1 |  |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>             |   |   |  |
| 59  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.                                   | 1 | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила   |
| 60  | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».                               | 1 |  |
| 61  | Бег 400 м. Пионербол.   |   |  |
| 62  | Метание мяча на дальность с разбега.<br>Футбол.   | 1 |  |
| 63  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».   | 1 |  |
| 64  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».  | 1 |  |
| 65  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».  | 1 |  |
| 66  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 |  |
| 67  | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».  | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 68 | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 1 | безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
|----|--|---|--|

### 7 класс

| № п/п  | Тема урока   | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся  |
|--|--|--------------|---|
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>            |  |              |   |
| 1  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.                             | 1            | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте 567 сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2  | Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»                        | 1            |   |
| 3  | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».   | 1            |   |
| 4  | Бег с преодолением малых препятствий.  | 1            |   |
| 5  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».                        | 1            |   |
| 6  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».                                 | 1            |   |
| 7  | Метание мяча на дальность.   | 1            |   |
| 8  | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность  | 1            |   |
| 9  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                                   | 1            |   |
| 10   | Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | 1            |   |
| <b>Спортивные игры (волейбол) (10 часов)</b> |  |              |   |
| 11   | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.                                       | 1            | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.   |
| 12   | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить».                       | 1            |   |
| 13   | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить».                       | 1            |   |
| 14   | Нижняя прямая подача   | 1            |   |
| 15   | Прием и передача мяча, брошенного партнером. Игра: «Поймай мяч».                   | 1            |   |
| 16   | Розыгрыш мяча в три паса.  | 1            | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе   |
| 17   | Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры.                        | 1            |   |
| 18   | Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры.                        | 1            |   |

|                                     |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| 19                                  | Расстановка и перемещение игроков на площадке.  | 1 | совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  |
| 20                                  | Учебная игра в волейбол.  |   |  |
| <b>Гимнастика (13 часов)</b>        |   |   |  |
| 21                                  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю» | 1 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| 22                                  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.                             | 1 |  |
| 23                                  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.                | 1 |  |
| 24                                  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.                                   | 1 |  |
| 25                                  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.              | 1 |  |
| 26                                  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».              | 1 |  |
| 27                                  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».                        | 1 |  |
| 28                                  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».               | 1 |  |
| 29                                  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».                                 | 1 |  |
| 30                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.   | 1 |  |
| 31                                  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».                                | 1 |  |
| 32                                  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.                                     | 1 |  |
| 33                                  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.                               | 1 |  |
| <b>Лыжная подготовка (15 часов)</b> |   |   |  |
| 34                                  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки.<br>Передвижение с лыжами в руках.              | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней   |
| 35                                  | Передвижение попеременным двухшажным ходом.   | 1 |  |
| 36                                  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».  | 1 |  |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 37  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 1 | гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. |
| 38  | Спуск со склона в средней стойке.  | 1 |  |
| 39  | Спуск со склона в средней стойке.  | 1 |  |
| 40  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»             | 1 |  |
| 41  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади».                  | 1 |  |
| 42  | Торможение «плугом» на равнине.  | 1 |  |
| 43  | Торможение «плугом» на равнине.  | 1 |  |
| 44  | Торможение «плугом» с пологого склона.                                   | 1 |  |
| 45  | Торможение «плугом» с пологого склона.                                   | 1 |  |
| 46  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м                         | 1 |  |
| 47  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики                     | 1 |  |
| 48  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м                                      | 1 |  |
| <b>Спортивные игры в баскетбол (10 часов)</b> |  |   |  |
| 49  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.                   | 1 |  |
| 50  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».               | 1 |  |
| 51  | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч»                  | 1 |  |
| 52  | Передача мяча двумя руками от груди.                                     | 1 |  |
| 53  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».    | 1 |  |
| 54  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».                        | 1 |  |
| 55  | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо»                  | 1 |  |
| 56  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»         | 1 |  |
| 57  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.                               | 1 |  |
| 58  | Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>             |  |   |  |
| 59  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.                  | 1 |  |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 60 | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 61 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.                | 1 |   |
| 62 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».                   | 1 |   |
| 63 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».                   | 1 |   |
| 64 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».              | 1 |   |
| 65 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».              | 1 |   |
| 66 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».            | 1 |   |
| 67 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».            | 1 |   |
| 68 | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»        | 1 |   |

#### 8 класс

| № п/п                             | Тема урока   | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся  |
|-----------------------------------|--|--------------|---|
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> |  |              |   |
| 1                                 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.                             | 1            | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 2                                 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»                          | 1            |   |
| 3                                 | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».  | 1            |   |
| 4                                 | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.  | 1            |   |
| 5                                 | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1            |   |
| 6                                 | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».                                 | 1            |   |
| 7                                 | Метание мяча на дальность.   | 1            |   |
| 8                                 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность  | 1            |   |
| 9                                 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                                   | 1            |   |
| 10                                | Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | 1            |   |

| <b>Спортивные игры(волейбол) (10 часов)</b> |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 11  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.                                 | 1 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.                                   |
| 12  | Техника приема передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить»               | 1 |  |
| 13  | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.       | 1 |  |
| 14  | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1 |  |
| 15  | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1 |  |
| 16  | Верхняя прямая подача.   | 1 |  |
| 17  | Верхняя прямая подача.   | 1 |  |
| 18  | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра: «Сумей защитить»     | 1 |  |
| 19  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.               | 1 |  |
| 20  | Волейбол учебная игра.   | 1 |  |
| <b>Гимнастика (13 часов)</b>                |  |   |  |
| 21  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                     | 1 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, |
| 22  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.                | 1 |  |
| 23  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.   | 1 |  |
| 24  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.                      | 1 |  |
| 25  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 |  |
| 26  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 |  |
| 27  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».           | 1 |  |
| 28  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед.   | 1 |  |
| 29  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».                    | 1 |  |
| 30  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.                                      | 1 |  |
| 31  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».                   | 1 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 32  | Общеразвивающие упражнения со скакалками.   | 1 | соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.   |
| 33  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.                             | 1 |  |
| <b>Лыжная подготовка (15 часов)</b>           |   |   |  |
| 34  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки.<br>Передвижение с лыжами в руках.            | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.<br>Соблюдают основные гигиенические правила.<br>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.<br>Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. |
| 35  | Передвижение попеременным двухшажным ходом.   | 1 |  |
| 36  | Одновременный двухшажный ход. Игра: «Лыжные гонки»                                      | 1 |  |
| 37  | Поворот на месте махом назад снаружи.   | 1 |  |
| 38  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»                                  | 1 |  |
| 39  | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».                                      | 1 |  |
| 40  | Комбинированное торможение лыжами и палками.  | 1 |  |
| 41  | Торможение «плугом» на равнине.   | 1 |  |
| 42  | Торможение «плугом» на равнине.   | 1 |  |
| 43  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»       | 1 |  |
| 44  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник»       | 1 |  |
| 45  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м  | 1 |  |
| 46  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 |  |
| 47  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики                                    | 1 |  |
| 48  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м   | 1 |  |
| <b>Спортивные игры в баскетбол (10 часов)</b> |   |   |  |
| 49  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.                               | 1 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.<br>Овладеют основными приемами игры в баскетбол.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают  |
| 50  | Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал»    | 1 |  |
| 51  | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.                                 | 1 |  |
| 52  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».                   | 1 |  |
| 53  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».                                       | 1 |  |
| 54  | Передача мяча двумя руками от груди в   | 1 |  |

|                                   |  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|
|                                   | парах с продвижением вперед.                                     |   | правила безопасности.   |
| 55                                | Ведение мяча с обводкой препятствий.                             | 1 | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                      |
| 56                                | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий» | 1 |   |
| 57                                | Бросок мяча по корзине в движении с низу, от груди.              | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                            |
| 58                                | Баскетбол учебная игра   | 1 |   |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> |  |   |   |
| 59                                | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.          | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 60                                | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».      | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.   |
| 61                                | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.            | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  |
| 62                                | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.                     | 1 |   |
| 63                                | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.                     | 1 |   |
| 64                                | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».                   | 1 |   |
| 65                                | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».                   | 1 |   |
| 66                                | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                 | 1 |   |
| 67                                | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                 | 1 |   |
| 68                                | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»             | 1 |   |

### 9 класс

| № п/п                             | Тема урока  | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся  |
|-----------------------------------|---|--------------|---|
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b> |   |              |   |
| 1                                 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.                                | 1            | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 2                                 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!»                             | 1            |   |
| 3                                 | Бег с преодолением малых препятствий.   | 1            |   |
| 4                                 | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности.<br>Подвижная игра: «Догонялки». | 1            |   |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 5  | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности.                              | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   |
|  | Подвижная игра: «Догонялки».   |   |  |
| 6  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».                                 | 1 |  |
| 7  | Метание мяча на дальность.   | 1 |  |
| 8  | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность  | 1 |  |
| 9  | Тест на выносливость. Прыжки на скакалке (30 секунд) с фиксированием результата.   | 1 |  |
| 10   | Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. | 1 |  |
| <b>Спортивные игры (волейбол) (10 часов)</b> |  |   |  |
| 11   | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.                                       | 1 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| 12   | Техника приема передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить»                     | 1 |  |
| 13   | Техника приема передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить»                     | 1 |  |
| 14   | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.             | 1 |  |
| 15   | Верхняя прямая передача в прыжке.  | 1 |  |
| 16   | Верхняя прямая подача.   | 1 |  |
| 17   | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра: «Сумей защититься»         | 1 |  |
| 18   | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра: «Сумей защититься»         | 1 |  |
| 19   | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.                     | 1 |  |
| 20   | Волейбол учебная игра.   | 1 |  |
| <b>Гимнастика (13 часов)</b>                 |  |   |  |
| 21   | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                           | 1 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.   |
| 22   | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Эстафета.                      | 1 |  |
| 23   | Комбинация на брусьях одинаковой высоты.   | 1 |  |
| 24   | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.         | 1 |  |
| 25   | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.         | 1 |  |

|                                    |  |   |  |
|------------------------------------|--|---|--|
| 26                                 | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».     | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.   |
| 27                                 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».               | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  |
| 28                                 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь                            | 1 | Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  |
| 29                                 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"                         | 1 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  |
| 30                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  | 1 | Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.   |
| 31                                 | Развитие координационных способностей.   | 1 | Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.   |
| 32                                 | Эстафеты с элементами акробатики   | 1 | Выполняют задания командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.   |
| 33                                 | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.                      | 1 |  |
| <b>Лыжная подготовка(15 часов)</b> |  |   |  |
| 34                                 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.        | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.   |
| 35                                 | Передвижение попеременным двухшажным ходом.                                      | 1 | Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. |
| 36                                 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».                               | 1 | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.   |
| 37                                 | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»             | 1 | Соблюдают основные гигиенические правила.  |
| 38                                 | Спуск со склона в средней стойке.  | 1 | Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.   |
| 39                                 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».                               | 1 | Выполняют основные правила организации распорядка дня.   |
| 40                                 | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».                                    | 1 |  |
| 41                                 | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».                                    | 1 |  |
| 42                                 | Торможение «плугом» на равнине.  | 1 |  |
| 43                                 | Торможение «плугом» на равнине.  | 1 |  |
| 44                                 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».                | 1 |  |
| 45                                 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».                | 1 |  |
| 46                                 | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник» | 1 |  |
| 47                                 | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м                                 | 1 |  |
| 48                                 | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики                             | 1 |  |

| <b>Спортивные игры в баскетбол (10 часов)</b> |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 49  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.   | 1 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладеют основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                            |
| 50  | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.  | 1 |   |
| 51  | Передача мяча в движении в парах. Учебная игра.  | 1 |   |
| 52  | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.   | 1 |   |
| 53  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.   | 1 |   |
| 54  | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.  | 1 |   |
| 55  | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.   | 1 |   |
| 56  | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.   | 1 |   |
| 57  | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.   | 1 |   |
| 58  | Учебная игра.  | 1 |   |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>             |  |   |   |
| 59  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.  | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 60  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.   | 1 |   |
| 61  | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |   |
| 62  | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |   |
| 63  | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места  | 1 |   |
| 64  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.   | 1 |   |
| 65  | Эстафетный бег 4*100 м.  | 1 |   |
| 66  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».   | 1 |   |
| 67  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».   | 1 |   |
| 68  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»   | 1 |   |

**7. Описание материально технического обеспечения образовательного процесса  
Компьютерные и информационно-коммуникативные средства**

Мультимедийные (цифровые) инструменты: учебное видео, обучающие телепрограммы.

### **Оборудование спортзала**

Комплект лыж  
Баскетбольные мячи  
Футбольные мячи  
Волейбольные мячи  
Теннисные мячи  
Гимнастические палки  
Обручи  
Брусья  
Теннисный стол  
Теннисные ракетки  
Перекладина  
Маты  
Гимнастические мостики  
Гимнастические скамейки  
Резиновая дорожка  
Планка  
Козёл, конь  
Скакалки  
Шведская стенка