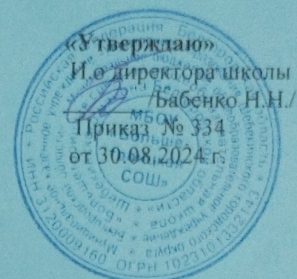


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08. 2024 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
/Киященко И.В./
30.08.2024 г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
основного общего образования
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
(Вариант 5.1)**

(для 1-4 классов)

Большетроицкое, 2024

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ТНР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения по адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ТНР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к

своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.1).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

К особым образовательным потребностям ТНР в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- организация логопедической коррекции на занятиях по адаптивной физической культуре за счет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;
- обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех годов обучения;
- создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой

моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем, и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

б) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

в) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

г) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;

д) принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельностью;

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- обеспечение включения в уроки АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению ФАОП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. ФАОП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к: структуре

образовательной программы; условиям реализации образовательной программы; результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в области АФК является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению,
- приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные методы, проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области АФК строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основой реализации системного подхода в области АФК обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

- тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;
- воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФООП НОО по АФК;

- реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели - формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).
2. Развитие координационных способностей.
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
4. Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.
6. Формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.
7. Совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений.
8. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;
9. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.
10. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.
11. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, для обучающихся с ТНР составляет 270 часов (1 класс - 66 часов; 2, 3 и 4 классы по 68 часов).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, лыж. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом по необходимости.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие «адаптивная физическая культура», сравнивается с понятием «физическая культура» и анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья.
- Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
- Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Гибкость и ее значение в жизни и физической активности.
- Понятие о партерной разминке.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Физические упражнения.

Строевые команды, построение, расчёт.

Общая разминка. Влияние упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»).

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведения животных.

Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и без

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Модуль «Плавание»

Знания:

- Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Место для занятий физическими упражнениями.
- Виды передвижений. Их роль в жизни человека.

Физические упражнения.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ТНР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох..».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр; правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбор предметов», «Сортировка игрушек».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой, со сбором мелких игрушек (мячей).

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Физические упражнения.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег и ходьба.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Прыжки вперед, на одной, двух ногах, с поворотами.

Броски мяча среднего размера.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Легкая атлетика (осень)»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Гармоничное физическое развитие.
- Контрольные измерения массы и длины своего тела.
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Занятия гимнастикой в Древней Греции.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки.

Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования сводов стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пасе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат; колесо; мост из положения сидя, стоя; подъем из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.

Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры. «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках друг друга

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде: «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса. «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Виды легкоатлетических дисциплин.
- Краткая история развития легкой атлетики.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки.
- Комплексы физкультурминуток, утренней гимнастики.
- Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример 1:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример 2:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений:

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения на расслабление: изометрические с преобладанием фазы расслабления, на растягивание, потряхивания конечностей.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Дыхательные упражнения (грудное, диафрагмальное, полное).

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

Физические упражнения.

Упражнения в воде: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.

Упражнения в плавании кролем на груди, на спине, брас. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие речи, внимания, сообразительности, творческого воображения «Хохлатка», «Сова», «Водяной», «Мишка – лежебока».

Элементы спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Содержание обучения в 4 классе. Модуль «Легкая атлетика (осень)»

Знания:

- Классификация легкоатлетических упражнений.
- Принципиальные различия спорта и физической культуры. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор).
- Основы профилактики травматизма.
- Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Физические упражнения.

Ходьба и бег на 60 и 100 м.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
- Основные строевые команды и приемы;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Физические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках, колесо.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Гимнастических упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды, образно-пластическое творчество.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплавание любым способом техники (кроль, брас на выбор)

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Игры и упражнения по развитию у обучающихся опыта самопознания « Я - среди других», «Что я могу?»

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Легкая атлетика (весна)»

Знания:

- Туристическая деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи.
- Тестирование ГТО.

Физические упражнения.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися с ТНР учебного предмета «Адаптивная физическая культура» соответствуют личностным и предметным результатам обучающихся первого отделения.

Предметные результаты для обучающихся с ТНР

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- понимать и раскрывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки) с проговариванием четверостиший на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития
- осваивать статические и динамические дыхательные упражнения на удлиненный выдох
- осваивать упражнения звуковой гимнастики на различные буквы, артикуляционной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о комплексе ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля заосанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы

с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за физической нагрузкой при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

Тематическое планирование учебного материала по годам обучения

Рекомендуемое распределение по часам модулей программы по годам обучения

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ТНР второго отделения.

Модуль	Классы			
	1	2	3	4
Легкая атлетика (осень)	-	8	8	8
Гимнастика с элементами корригирующей	20	16	16	16
Плавание	10	10	12	12
Лыжная подготовка	8	10	12	12
Подвижные игры	20	16	12	12
Легкая атлетика (весна)	8	8	8	8
Всего	66	68	68	68

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ТНР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ТНР.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с ТНР.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ТНР	Д	
Журнал «Адаптивная физическая культура»	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	

<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К К	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический	К	
Стеновые протекторы	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	П	
Гимнастические палки	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	П	
Лыжи (детские с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Мягкие модули	К	
Фитбол	К	
Набор утяжелителей для рук и ног	К	
Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров, разных цветов)		
Аптечка	П	
<i>Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием</i>		
Пенопластовые доски	К	при наличии бассейна
Надувные круги	К	
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игрушки	Ф	
Обручи	К	
Малые пластмассовые шарики для упражнений	К	
Плавательные очки	К	
Ласты для ног и рук	К	