

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
«28» августа 2025 г., протокол № 13

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №203-од от 28.08.2025  
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

### **«Адаптивная физическая культура» 10 класс**

**(ФГОС УО (ИН), 1 вариант)**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требования к результатам освоения программ общего образования Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – ФГОС УО (ИН) ), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы (далее АООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее – ФРП «Адаптивная физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты построенные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 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 внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей освоения его обучающимися.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана АООП УО по варианту 1 образовательного учреждения и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа, реализующая ФГОС, основана на принципах реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование в соответствии с их способностями и возможностями в целях их социальной адаптации и интеграции в общество, определяет содержание и организацию образовательного процесса.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные возможности для получения образования в пределах новых образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. Обучение детей с интеллектуальной недостаточностью подразумевает нецензовый уровень школьного образования, где академический компонент редуцируется до полезных ребенку элементов академических знаний, но при этом максимально расширяется область развития его жизненной компетенции за счет формирования доступных ребенку базовых навыков коммуникации, социально-бытовой адаптации, готовя его, насколько это возможно, к активной жизни в семье и социуме.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» предусматривает изучение разделов: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "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 и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел "Спортивные игры", который не только способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формирует навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

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

По учебному плану на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 10 классе отведено 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) II этапа обучения на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа.

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов за год
10 класс	34 учебные недели	3 часа	102 часа

### **4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в X - XII классах предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Планируемые личностные результаты учитывают типологические, возрастные особенности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и возможности их личностного развития в процессе целенаправленной образовательной деятельности по изучению учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Однако, ввиду индивидуальных особенностей и возможностей, обучающихся с умственной отсталостью, планируемые личностные результаты следует рассматривать как возможные личностные результаты освоения учебного предмета.

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

### **Предметные:**

#### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и

обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Формируемые базовые учебные действия (БУД) при изучении предмета «Адаптивная физическая культура» в X - XII классах.**

Личностные учебные действия:

- осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

#### Коммуникативные учебные действия:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

#### Регулятивные учебные действия:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

#### Познавательные учебные действия:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

### **5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 10 классе**

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. 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.**

Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

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

### ***Легкая атлетика***

#### **Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### **Практический материал.**

а) 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;

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

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

### ***Лыжная и конькобежная подготовки***

Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка (теоретические сведения). Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда, основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

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, на лыжах и коньках, с переноской груза.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

##### **Теоретические сведения.**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

##### **Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### **Волейбол.**

##### **Теоретические сведения.**

Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

##### **Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### **Настольный теннис.**

##### **Теоретические сведения.**

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

##### **Практический материал.**

Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

#### **Хоккей на полу.**

##### **Теоретические сведения.**

Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

##### **Практический материал.**

Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.

### **Содержание разделов**

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
---	------------------	------------------	--------------------

			(количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Легкая атлетика	30	
3	Гимнастика	20	
4	Лыжная и конькобежная подготовка	24	
5	Спортивные и подвижные игры	28	
	<b>Итого:</b>	102	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 10 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 10 классе:*

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м. ; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с нарушением интеллекта (легкой умственной отсталостью) нет. Учитель руководствуется

планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 10 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин. ).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин. ), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (10 класс)*

п. /п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек. )	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м. )	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см. )	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и. п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек. )	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 12 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и о значении ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполнение бега с низкого старта на 60 м Бег в медленном темпе до 2 мин	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики (под контролем учителя). Слушают объяснение учителя о значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполняют низкий старт и демонстрируют стартовый разгон. Чередуют ходьбу с бегом до 2 мин	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики (под контролем учителя). Слушают объяснение учителя о значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполняют бег с низкого старта на 60 м. Выполняют бег в медленном темпе до 2 мин
2	Бег с варьированием скорости	2	Совершение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на дистанцию 60 м. Выполнить бег до 3 мин с 1-2 ускорениями до 30-40 м	Выполняют 2-3 специальных беговых упражнения. Выполняют низкий старт и демонстрируют стартовый разгон. Чередуют ходьбу с бегом до 3 мин	Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают 60 м на результат. Выполняют бег в медленном темпе до 3 мин с 1-2 ускорениями до 30-40 м
3	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Игра «Старты с преследованием». Выполнить бег до 4 мин с 1-2 ускорениями до 40-50 м	Выполняют прыжковые упражнения на меньшей дистанции. Демонстрируют исходное положение прыжка, низкого старта. Чередуют ходьбу с бегом до 4 мин	Выполняют прыжковые упражнения. Прыгают в длину с места. Играют в игру. Выполняют бег в медленном темпе до 4 мин с 1-2 ускорениями до 40-50 м
4	Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	2	Выполнение прыжковых упражнений. Демонстрирование техники выполнения старта и	Выполняют прыжковые упражнения на меньшей дистанции. Демонстрируют	Выполняют прыжковые упражнения. Прыгают в длину с места. Демонстрируют низкий

			стартового разгона. Прыжок в длину с места. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Выполнить бег до 5 мин	исходное положение прыжка, выполнение команд низкого старта. Выполняют метание мяча в цель. Чередуют ходьбу с бегом до 5 мин	старт. Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Выполняют бег в медленном темпе до 5 мин
5	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега	2	Выполнение упражнений в движении шагом. Выполнение прыжка в длину с разбега. Бег на отрезке 100 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	Выполняют упражнения в движении шагом. Выполняют прыжок с места. Выполняют бег на короткой дистанции. Выполняют метание мяча в цель	Выполняют упражнения в движении шагом. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют ускорение на отрезке 100 м. Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели
6	Прыжки в длину с разбега	2	Выполнение упражнений в движении шагом. Выполнение прыжка в длину с разбега. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Выполнение медленного бега 6 мин	Выполняют упражнения в движении шагом. Выполняют прыжок в длину. Выполняют метание мяча в цель. Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин	Выполняют упражнения в движении шагом. Выполняют прыжок в длину с разбега. Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Выполняют медленный бег 6 мин
7	Полоса препятствий	1	Толкание набивного мяча. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега	Выполняют толкание набивного мяча. Выполняют прыжок в длину. Преодолевают 2-3 препятствия шагом	Выполняют толкание набивного мяча. Выполняют прыжок в длину с разбега. Преодолевают препятствия
8	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений. Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кросс 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кросс 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений

**Спортивные игры – 16 часов**

10	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение упражнений в парах на отработку навыка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Преодоление полосы препятствий	Слушают санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Преодолевают полосу препятствий шагом	Слушают санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Преодолевают полосу препятствий
11	Передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	2	Выполнение упражнений с гимнастической скакалкой. Выполнение упражнений в парах на отработку навыка ловли и передачи двумя руками от груди с продвижением. Эстафета с ведением, передачей и броском по кольцу после ловли в движении	Выполняют упражнений с гимнастической скакалкой. Сочетают приёмы передачи и ловли мяча. Участвуют в эстафете	Выполняют упражнений с гимнастической скакалкой. Сочетают приёмы передачи и ловли мяча. Выполняют эстафету
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча, с разных позиций и расстояния. Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрация техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений
13	Передача мяча двумя руками от груди в парах с	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

	продвижением вперед		по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места
14	Тактические приемы атакующего против защитника	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
15	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру
16	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным	2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.



	правилам		Выполняют ходьбу в колонне по одному. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)

#### Гимнастика - 20 часов

19	Инструктаж и правила поведения на уроках гимнастики. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях. Построение в шеренгу. Сдача рапорта дежурным. Понятие определения фланг, интервал, дистанция. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Выполнение упражнения на гимнастической стенке	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); Дают определение фланг, интервал, дистанция. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена	Слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики. Дают определение фланг, интервал, дистанция. Проводят разминку. Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена
20	Упражнения с	2	Выполнение упражнений с	Совмещают движения палки с	Совмещают движения палки с

	гимнастическими палками. Акробатические упражнения (элементы, связки)		предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках	движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках
21	Причины нарушения осанки. Упражнения на формирования правильной осанки	2	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте. Выполнение акробатических упражнений (элементы, связки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад стойка на лопатках (по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад стойка на лопатках (по состоянию здоровья, по возможности)
22	Упражнения на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения	2	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение упражнений на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена

				колена	
23	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками	2	Перестроение в движении. Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба навстречу друг другу, расхождение вдвоем при встрече, комбинация элементов	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Перестраиваются в движении. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют перестроение в движении. Проводят комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц
24	Переноска груза и передача предметов	2	Перелезания через препятствия разной высоты. Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу в виде эстафет и игровых заданий	Выполняют перелезания через препятствия разной высоты. Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет. Убирают снаряды после занятий	Выполняют перелезания через препятствия разной высоты. Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет. Убирают снаряды после занятий
25	Упражнения на осанку. Упражнения на все виды равновесия	2	Выполнение поворотов на месте по команде учителя. Выполнение упражнений на осанку. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности.	Выполняют поворотов на месте по ориентирам и по показу. Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют упражнения на осанку	Выполняют поворотов на месте. Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют упражнения на осанку
26	Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем. Закрепляют изученные	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и закрепляют

	пространстве Танцевальные упражнения		вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение танцевальных шагов	танцевальные шаги	изученные танцевальные шаги
27	Упражнения на развитие быстроты реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
28	Упражнения с гантелями. Опорный прыжок	1	Перестроение из одной шеренги в две, три. Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три. Выполняют упражнения с гантелями	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три. Показывают упражнения с гантелями. Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Лазание по гимнастической стенке	1	Перестроение из одной шеренги в две, три. Выполнение упражнений с элементами единоборств. Лазание вверх и спуск в низ с мячом в руках	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три. Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз. Выполняют лазание вверх и спуск в низ	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением. Выполняют лазание вверх и спуск в низ с мячом в руках

30	Упражнения на развитие пространственных и временных параметров движений. Упражнения со скакалкой	1	Выполнение бега с изменением направлений, скорости. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют бег с изменением направлений, скорости. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют бег с изменением направлений, скорости. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют упражнения на равновесие
31	Гимнастическая полоса препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно Выполнение упражнений, направленных на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Выполнение лазания различными способами	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют лазание различными способами по возможности	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними. Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют лазанье различными способами
32	Гимнастическая полоса препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно Выполнение упражнений, направленных на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Выполнение лазания различными способами	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют лазание различными способами по возможности	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними. Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют лазанье различными способами
<b>Лыжная подготовка – 24 часов</b>					
33	Инструктаж о	1	Инструктаж о правилах	Слушают инструктаж о	Слушают инструктаж,

	правилах поведения на занятиях лыжами в школе. Организирующие команды и приемы		поведения. Беседа по теме: «Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека» Выполнение организующих команд и приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах	правилах поведения на занятиях лыжами в школе. Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют переступание вокруг носков лыж	участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание вокруг носков лыж
34	Ступающий и скользящий шаг	2	Беседа о лыжной подготовке как способе формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Выполнение организующих команд и приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают технику передвижения ступающим и скользящим шагом	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Выполняют строевые действия с лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Совершенствуют ступающий и скользящий шаг
35	Ступающий и скользящий шаг	2	Беседа о лыжной подготовке как способе формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Выполнение организующих команд и	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Выполняют строевые действия с

			приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом	учителя, по наводящим вопросам). Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают технику передвижения ступающим и скользящим шагом	лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Совершенствуют ступающий и скользящий шаг
36	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	2	Выполнение организующих команд и приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Выполнение подъема по склону изученными способами	Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одношажный ход. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Выполняют строевые действия с лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одношажный ход. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Техника передвижения одновременным одношажным ходом	2	Выполнение организующих команд и приемов, переноска лыж на плече, под рукой, передвижение в колонне с лыжами, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Выполнение подъема по склону изученными способами	Выполняют строевые действия с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одношажный ход. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Выполняют строевые действия с лыжами. Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одношажный ход. Выполняют подъем по склону на лыжах
38	Техника	2	Подготовка к передвижению на	Одевают лыжный инвентарь с	Самостоятельно одевают

	передвижения одновременным двухшажным ходом		лыжах. Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	помощью учителя. Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)	лыжный инвентарь. Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
39	Попеременный двухшажный ход	2	Подготовка к передвижению на лыжах. Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Самостоятельно одевают лыжный инвентарь. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Торможение «плугом»	2	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах. Торможение «плугом»	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах. Выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах. Выполняют торможение «плугом»
41	Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности)	Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой». Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42	Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по	Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой».



	ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности		лыжах	возможности)	Преодолевают бугры и впадины на лыжах
43	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м	2	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза). Поворот махом на месте. Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	Передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м. Выполняют поворот махом на месте. Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке	Передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Выполняют поворот махом на месте. Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»
44	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м	1	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза). Поворот махом на месте. Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	Передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м. Выполняют поворот махом на месте. Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке	Передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Выполняют поворот махом на месте. Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»
45	Лыжные эстафеты (300-400 м)	1	Проведение лыжных эстафет. Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём	Передвигаются в быстром темпе на отрезке 300-400 м). Выполняют подъем ступающим	Соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м). Выполняют спуск в низкой и

			подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке	основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»
46	Лыжные эстафеты (300-400 м)	1	Проведение лыжных эстафет. Спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой», с соблюдением техники безопасности	Передвигаются в быстром темпе на отрезке 300-400 м). Выполняют подъём ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке	Соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м). Выполняют спуск в низкой и основной стойке со склона, подъём подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»
47	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	Передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики
48	Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики	Передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики
<b>Спортивные игры- 12 часов</b>					
49	Приём и передачу мяча теннисной ракеткой.	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Приём и передача мяча теннисной ракеткой. Одиночная	2	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

	учебная игра			Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру	Дифференцируют разновидности подачи. Играют в одиночную учебную игру
51	Парные игры. Правила соревнований	2	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Парная игра, правила соревнований	Выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой. Играют в парную учебную игру
52	Тактические приемы в парных играх	2	Учебная игра в настольный теннис	Используют тактические приемы в одиночных играх. Играют в одиночную учебную игру	Используют тактические приемы в парных играх. Демонстрируют элементы техники в парной игре
53	<i>Стойка и перемещения</i> волейболиста	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Перемещения волейболиста	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачу ранее изученными способами	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачу ранее изученными способами
54	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	2	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебная игра в волейбол	Выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте. Играют в волейбол	Выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Играют в волейбол
55	Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Учебная игра в волейбол	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Играют в волейбол	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Играют в волейбол
56	Переход по площадке	1	Знание правил перехода по	Выполняют переход по	Выполняют переход по

	после потери мяча. Учебная игра в волейбол		площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	площадке, играют в учебную игру
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
57	Скоростной бег	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек. )	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек. )
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Прыжки в высоту способом «перекат»	2	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
60	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в высоту способом «перекат»	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют кроссовый бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют кроссовый бег

61	Эстафетный бег (4 * 200 м)	1	Выполнение беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 200 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 500-800 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 1 км
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
64	Прыжок в длину с места	2	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-	2	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.

	вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		в длину (с разбега согнув ноги)	Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	2			
67	Медленный бег с равномерной скоростью	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Выполняют медленный бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Выполняют медленный бег
68	Медленный бег с равномерной скоростью	1			

## 7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
1	Стенка гимнастическая	Г	

2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4	Козёл гимнастический	Г	
5	Конь гимнастический	Г	
6	Перекладина гимнастическая	Г	
7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
8	Мост гимнастический подкидной	Г	
9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, бруссы, мишени для метания
11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
12	Гантели наборные	Г	
13	Коврик гимнастический	К	
14	Акробатическая дорожка	Г	
15	Маты гимнастические	Г	
16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
17	Мяч малый (теннисный)	К	
18	Скакалка гимнастическая	К	
19	Палка гимнастическая	К	
20	Обруч гимнастический	К	
21	Коврики массажные	Г	
22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
24	Планка для прыжков в высоту	Д	
25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
26	Флажки разметочные на опоре	Г	
27	Лента финишная	Д	
28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	



32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
35	Жилетки игровые с номерами	Г	
36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
37	Сетка волейбольная	Д	
38	Мячи волейбольные	Г	
39	Табло перекидное	Д	
40	Ворота для мини-футбола	Д	
41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
42	Мячи футбольные	Г	
43	Номера нагрудные	Г	
44	Ворота для ручного мяча	Д	
45	Мячи для ручного мяча	Г	
46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
48	Рюкзаки туристские	Г	
49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
50	Пульсометр	Г	
51	Шагомер электронный	Г	
52	Комплект динамометров ручных	Д	
53	Динамометр становой	Д	
54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
55	Тонометр автоматический	Д	
56	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
57	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		

1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
2	Спортивный зал гимнастический		
3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
2	Сектор для прыжков в длину	Д	
3	Сектор для прыжков в высоту	Д	