

ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60»

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
/5-10 классы/**

Курган, 2021

Составитель программы: Плюхина Л.Н. учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рецензент: Куанышев А. К., учитель физической культуры, учитель высшей квалификационной категории Курганской специальной (коррекционной) школы № 8

Рассмотрена на заседании МО
учителей основной школы
Протокол № 1 от 30.08.2021
Принята на
педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждаю
Директор школы-интерната №60

Морозова Н.И.
приказ № 63 от 1.09.2021

Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) разработана на основе положений ФГОС основного общего образования и проекта примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Нормативно-правовую базу разработки АООП НОО для обучающихся с НОДА составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

- Приказ от 20.05.2020 г. N 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296). Дата опубликования: 03.02.2021;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2,4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерная адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (проект).

- Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2004;

- Физическая культура для детей с детским церебральным параличом: методические рекомендации для студентов валеологического факультета/ сост.: А.В. Речкалов, Л.Г.Серебренникова и др. – Курган, 2002;

- В.И. Лях, А.А. Зданевич: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов «Физическая культура». М, «Просвещение», 2014 год.

Программа учитывает особенности психофизического развития обучающихся с НОДА их индивидуальные возможности, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Одной из приоритетных задач в системе образования на современном этапе является охрана и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Решается эта задача в процессе физического воспитания.

Согласно требованиям к проведению занятий по физическому воспитанию все обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны заниматься физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными возможностями организма и состоянием здоровья.

С этой целью в образовательных организациях необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК) специально для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре направлена на содействие всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Методика АФК для обучающихся с НОДА имеет ряд существенных отличий, от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающегося с двигательными нарушениями. Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата определяются специальными принципами работы с данной категорией обучающихся с ОВЗ.

Категория обучающихся с НОДА разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

При составлении программы, планировании занятий необходимо учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Особенности типов двигательных нарушений обучающихся с НОДА определяет дифференциацию задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Обучающиеся школы имеют двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках

и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы; часто имеются нарушения осанки и стоп, при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного сопровождения и психолого-педагогической реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью.

Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе навыков самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

На дисциплину «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 102 часа в год, из расчёта 3 учебных часа в неделю.

Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей социальной реабилитации (абилитации) обучающихся, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Задачи реализации программы:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых стандартом) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие способностей.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

-изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

-улучшение пластичности и гибкости;

-коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

-профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Принципы и подходы реализации программы по предмету

Программно-целевой подход предполагает:

- единую систему планирования и своевременную корректировку коррекционно-образовательной работы;

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;

- повышение компетентности и информированности участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся,

-вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

-комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Содержание учебного предмета

Программный материал специальной дисциплины «Адаптивная физическая культура» структурирован по тематическим модулям без привязки к годам обучения. Образовательная организация по собственному усмотрению распределяет материал по годам и периодам обучения.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, времени его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и

физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

Урок адаптивного физического воспитания включает в себя подготовительную, основную и заключительную части и имеет свои принципиальные особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, бег в медленном темпе, комплексы дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в и. п. сидя в коляске и лежа.

2. Основная часть (длительность 15–18 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые физические упражнения, ориентированные на развитие у обучающихся двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощённым правилам. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощённым правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение **следующих принципов работы:**

1. Создание мотивации. Важно на уроках создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с НОДА быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ОВЗ в ходе проведения занятия.

5. Социально значимые двигательные акты. Необходимо включать в уроки те упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, максимально приближенных к бытовым нуждам.

6. Активизации всех нарушенных функций. На каждом уроке необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

7. Сотрудничество с родителями. Уроки по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и учителя. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

8. Обязательная опора на медицинское заключение, учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных упражнений / видов деятельности.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

Содержание программного материала осваивается обучающимися с НОДА через:

- учебный предмет «АФК»;
- общественно полезный труд;
- физкультурную/спортивно-оздоровительную деятельность в пространстве образовательной организации;
- внеклассную и внешкольную работу;
- дополнительное образование.

Программа построена по модульному принципу. Содержание курса АФК представлено в виде комплекса модулей, количество которых определено ГБОУ «Курганская школа-интернат № 60» с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. учитывая климатические особенности региона). При отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусматривается включение в содержание образования увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по другим модулям.

Тематические модули

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Лыжная подготовка»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры».

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о

значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с НОДА является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, параолимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Гимнастика

В данный блок включены физические упражнения, которые направлены на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения также включаются в программу уроков гимнастики. Обучающиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в уроки и общеразвивающие и корригирующие упражнения, большая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика

Данный модуль включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Изучение раздела легкой атлетики способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем и совершенствовать их, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость, быстрота реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать разные виды ходьбы, специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (например, статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения в них).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, учитывается то, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастичности в мышцах рук и ног.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры для обучающихся с НОДА – это игры с различными предметами для верхних конечностей, направленные на использование функций нижних конечностей: игры с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания, игр с элементами футбола, баскетбола в коляске, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске (с ходунками): передвижение на спортивной коляске, с ходунками, перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках, атакующие и защитные действия.

Бочча: овладение техникой бросков мяча, освоение тактики игры.

Флорбол и футбол на колясках: основы правил игры, ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом.

Зимние виды спорта (лыжная подготовка)

Блок включает весь необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Распределение программного материала из модулей по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоятельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением двигательных функций.

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», распределенные по тематическим модулям, для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», выносимым на промежуточную и итоговую аттестацию для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений.

Представленные ниже требования к результатам освоения программы по дисциплине «Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности (на уроках адаптивной физической культуры).

Модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);

- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Лыжная подготовка»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема	Дата
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Скоростной бег до 30 м.	
3	Легкая атлетика: беговые упражнения.	

4	Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы)	
5	Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы)	
6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
8	Метание малого мяча.	
9	Метание малого мяча	
10	Метание малого мяча.	
11	Развитие выносливости.	
12	Метание малого мяча.	
13	Развитие выносливости.	
14	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы	
15	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
16	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
17	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие гибкости.	
19	Развитие гибкости.	
20	Баскетбол: краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой бросков мяча.	
21	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
22	Освоение техники ведения мяча.	
23	Освоение индивидуальной техники защиты.	
24	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
25	Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	

26	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
27	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
28	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
29	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
30	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие скоростно-силовых способностей.	
31	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
32	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
33	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
34	Развитие скоростно-силовых способностей.	
35	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	

36	Баскетбол. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
38	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	
39	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
41	Развитие координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей.	
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
43	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
44	Настольный теннис. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
45	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
46	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
47	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
48	Овладение организаторскими способностями	

	Гимнастика 10 ч.	
49	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	
50	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	
51	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	
52	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
53	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей	
54	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	
55	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	
56	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
57	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей	
58	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Овладение организаторскими умениями.	
59	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	
	Баскетбол 2ч.	

60	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей.	
61	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	
Настольный теннис 6 ч.		
62	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
63	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
64	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
65	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
66	Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими способностями.	
67	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
Лыжи 10 ч.		
68	Попеременный одношажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
69	Попеременный одношажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
70	Попеременный одношажный ход Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах	
71	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой»Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
72	Попеременный двухшажный ход Подъем «Лесенкой»Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
73	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой»Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
74	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой»Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
75	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
76	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
77	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
78	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	

Гимнастика 8 ч.		
79	Развитие координационных способностей.	
80	Развитие координационных способностей.	
81	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
82	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
83	Развитие скоростно-силовых способностей.	
84	Развитие скоростно-силовых способностей.	
85	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	
86	Овладение организаторскими умениями.	

Баскетбол 4 ч.		
87	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	
88	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	
89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
90	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
Настольный теннис 4 ч.		
91	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
92	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
93	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
94	Развитие координационных способностей Овладение организаторскими способностями.	
Лёгкая атлетика 8 ч.		
95	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей	
96	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	
97	Беговые упражнения. Метание малого мяча.	
98	Беговые упражнения. Метание малого мяча.	
99	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	
100	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	
101	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы).	
102	Беговые упражнения.	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема	Дата
1	Олимпийские виды спорта, их характеристика. Физическая культура в современном обществе.	
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Скоростной бег до 30 м.	
3	Легкая атлетика: беговые упражнения.	
4	Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы)	
5	Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы)	
6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
8	Метание малого мяча.	
9	Метание малого мяча	
10	Метание малого мяча.	
11	Развитие выносливости.	
12	Метание малого мяча.	
13	Развитие выносливости.	

14	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы	
15	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
16	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
17	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие гибкости.	
19	Развитие гибкости.	
20	Баскетбол: краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой бросков мяча.	
21	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
22	Освоение техники ведения мяча.	
23	Освоение индивидуальной техники защиты.	
24	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
25	Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	
26	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	

27	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
28	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
29	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
30	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие скоростно-силовых способностей.	
31	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
32	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие координационных способностей.	
33	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
34	Развитие скоростно-силовых способностей.	
35	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	
36	Баскетбол. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
38	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	
39	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	
40	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	

41	Развитие координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей.	
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
43	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
44	Настольный теннис. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
45	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
46	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
47	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
48	Овладение организаторскими способностями	

	Гимнастика 10 ч.	
49	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	
50	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	
51	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	
52	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
53	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей	
54	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	
55	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	
56	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
57	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие скоростно-силовых способностей	
58	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Овладение организаторскими умениями.	
59	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	
	Баскетбол 2ч.	
60	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей.	
61	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	
	Настольный теннис 6 ч.	
62	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
63	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
64	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
65	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	

66	Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими способностями.	
67	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей	
	Лыжи 10 ч.	
68	Попеременный одношажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
69	Попеременный одношажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
70	Попеременный одношажный ход Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах	
71	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
72	Попеременный двухшажный ход Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
73	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
74	Попеременный двухшажный ход. Подъем «Лесенкой» Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
75	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
76	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
77	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения на снегу. Катание на санках. Передвижение на лыжах.	
78	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	

Гимнастика 8 ч.		
79	Развитие координационных способностей.	
80	Развитие координационных способностей.	
81	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
82	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
83	Развитие скоростно-силовых способностей.	
84	Развитие скоростно-силовых способностей.	
85	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	
86	Овладение организаторскими умениями.	
Баскетбол 4 ч.		
87	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	
88	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	
89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
90	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
Настольный теннис 4 ч.		
91	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
92	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
93	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Развитие координационных способностей.	
94	Развитие координационных способностей Овладение организаторскими способностями.	
Лёгкая атлетика 8 ч.		
95	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей	
96	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	
97	Беговые упражнения. Метание малого мяча.	
98	Беговые упражнения. Метание малого мяча.	
99	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	
100	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	
101	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (оздоровительной ходьбы).	
102	Беговые упражнения.	

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема	Дата
	Основы теоретических знаний 1 ч.	
1	Физическое развитие человека.	
	Легкая атлетика 12 ч.	

2	Овладение техникой спринтерского бега 3 ч.	
3	Овладение техникой спринтерского бега	
4	Овладение техникой спринтерского бега	
5	Овладение техникой прыжка в длину с места 3ч.	
6	Овладение техникой прыжка в длину с места	
7	Овладение техникой прыжка в длину с места	
8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 3ч.	
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
11	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
12	Развитие скоростно-силовых способностей	
13	Знания о физической культуре 1 ч.	
	Баскетбол 5 ч.	
14	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
15	Освоение ловли и передач мяча.	
16	Освоение техники ведения мяча.	
17	Овладение техникой бросков мяча.	
18	Освоение индивидуальной техники защиты.	
	Гимнастика 6 ч.	
20	1 ч. Освоение строевых упражнений.	
21	1 ч. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	
22	1 ч. Развитие координационных способностей.	
23	1 ч. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
24	2 ч. Развитие гибкости.	
25	Развитие гибкости.	
	Основы теоретических знаний 1 ч.	
26	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	

№ урока	Тема	Дата
	Гимнастика 10 ч.	
27	Освоение строевых упражнений.1 ч.	
28	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 1 ч.	
29	Развитие координационных способностей.2 ч.	
30	Развитие координационных способностей	
31	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.2 ч.	
32	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
33	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
34	Развитие скоростно-силовых способностей	
35	Развитие гибкости 2 ч.	
36	Развитие гибкости	
	Баскетбол 3 ч.	
37	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
38	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
39	Самостоятельные занятия.	
	Настольный теннис 10 ч.	
40	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис. 7 ч.	
41	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	

42	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
43	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
44	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
45	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
46	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
47	Развитие координационных способностей. 3 ч.	
48	Развитие координационных способностей	
49	Развитие координационных способностей	

№ урока	Тема	Дата
	Основы теоретических знаний 2 ч.	
50	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	
51	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	
	Гимнастика 10 ч.	
52	Освоение строевых упражнений. 1 ч.	
53	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 1 ч.	
54	Развитие координационных способностей. 2 ч.	
55	Развитие координационных способностей	
56	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 2 ч.	
57	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
58	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
59	Развитие скоростно-силовых способностей	
60	Развитие гибкости 2 ч.	
61	Развитие гибкости	
	Баскетбол 2 ч.	
62	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
63	Освоение ловли и передач мяча.	
	Настольный теннис 6 ч.	
64	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис – 5 ч.	
65	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
66	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
67	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
68	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
69	Развитие координационных способностей 1 ч.	
	Лыжи 10 ч.	
70	Освоение техники лыжных ходов. – 9 ч.	
71	Освоение техники лыжных ходов.	
72	Освоение техники лыжных ходов.	
73	Освоение техники лыжных ходов.	
74	Освоение техники лыжных ходов.	
75	Освоение техники лыжных ходов.	
76	Освоение техники лыжных ходов.	
77	Освоение техники лыжных ходов.	
78	Освоение техники лыжных ходов.	

№ урока	Тема	Дата
	Гимнастика 5 ч.	

79	Развитие координационных способностей.1 ч.	
80	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.1 ч.	
81	Развитие скоростно-силовых способностей1 ч.	
82	Развитие гибкости 1 ч.	
83	Самостоятельные занятия. 1 ч.	
	Баскетбол 7 ч.	
84	Освоение техники ведения мяча.	
85	Овладение техникой бросков мяча.	
86	Освоение индивидуальной техники защиты.	
87	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. – 2 ч.	
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
90	Самостоятельные занятия.	
	Настольный теннис 4 ч.	
91	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис - 3ч.	
92	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
93	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
94	Развитие координационных способностей – 1 ч.	
	Легкая атлетика 8 ч.	
95	Овладение техникой спринтерского бега 2 ч.	
96	Овладение техникой спринтерского бега	
97	Овладение техникой прыжка в длину с места 2 ч.	
98	Овладение техникой прыжка в длину с места	
99	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 2 ч.	
100	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
101	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
102	Развитие скоростно-силовых способностей	

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема	Дата
	Основы теоретических знаний 1 ч.	
1.	Физическое развитие человека.	
	Легкая атлетика12 ч.	
2.	Овладение техникой спринтерского бега 3 ч.	
3.	Овладение техникой спринтерского бега	
4.	Овладение техникой спринтерского бега	
5.	Овладение техникой прыжка в длину с места 3ч.	
6.	Овладение техникой прыжка в длину с места	
7.	Овладение техникой прыжка в длину с места	
8.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 3ч.	
9.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
10.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
11.	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
12.	Развитие скоростно-силовых способностей	
13.	Знания о физической культуре 1 ч.	
	Баскетбол 5 ч.	
14.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
15.	Освоение ловли и передач мяча.	

16.	Освоение техники ведения мяча.	
17.	Овладение техникой бросков мяча.	
18.	Освоение индивидуальной техники защиты.	
	Гимнастика 7 ч.	
19.	1 ч. Освоение строевых упражнений.	
20.	1 ч. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	
21.	1 ч. Развитие координационных способностей.	
22.	1 ч. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
23.	2 ч. Развитие гибкости.	
24.	Развитие гибкости.	
25.	Освоение строевых упражнений. 1 ч.	
	Основы теоретических знаний 1 ч.	
26.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	

№ урока	Тема	Дата
	Гимнастика 9 ч.	
27.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 1 ч.	
28.	Развитие координационных способностей. 2 ч.	
29.	Развитие координационных способностей	
30.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 2 ч.	
31.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
32.	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
33.	Развитие скоростно-силовых способностей	
34.	Развитие гибкости 2 ч.	
35.	Развитие гибкости	
	Баскетбол 3 ч.	
36.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
37.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
38.	Самостоятельные занятия.	
	Настольный теннис 10 ч.	
39.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис. 7 ч.	
40.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
41.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
42.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
43.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
44.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
45.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
46.	Развитие координационных способностей. 3 ч.	
47.	Развитие координационных способностей	
48.	Развитие координационных способностей	

№ урока	Тема	Дата
	Основы теоретических знаний 2 ч.	
49.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	
50.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	

	Гимнастика 10 ч.	
51.	Освоение строевых упражнений.1 ч.	
52.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 1 ч.	
53.	Развитие координационных способностей.2 ч.	
54.	Развитие координационных способностей	
55.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.2 ч.	
56.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
57.	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
58.	Развитие скоростно-силовых способностей	
59.	Развитие гибкости 2 ч.	
60.	Развитие гибкости	
	Баскетбол 2 ч.	
61.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
62.	Освоение ловли и передач мяча.	
	Настольный теннис 6 ч.	
63.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис – 5 ч.	
64.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
65.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
66.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
67.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
68.	Развитие координационных способностей 1 ч.	
	Лыжи 10 ч.	
69.	Освоение техники лыжных ходов. – 9 ч.	
70.	Освоение техники лыжных ходов	
71.	Освоение техники лыжных ходов	
72.	Освоение техники лыжных ходов	
73.	Освоение техники лыжных ходов	
74.	Освоение техники лыжных ходов	
75.	Освоение техники лыжных ходов	
76.	Освоение техники лыжных ходов	
77.	Освоение техники лыжных ходов	
78.	Теоретические знания. – 1 ч.	

№ урока	Тема	Дата
	Гимнастика 5 ч.	
79	Развитие координационных способностей.1 ч.	
80	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.1 ч.	
81	Развитие скоростно-силовых способностей1 ч.	
82	Развитие гибкости 1 ч.	
83	Самостоятельные занятия. 1 ч.	
	Баскетбол 7 ч.	
84	Освоение техники ведения мяча.	
85	Овладение техникой бросков мяча.	
86	Освоение индивидуальной техники защиты.	
87	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. – 2 ч.	
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	

89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
90	Самостоятельные занятия.	
	Настольный теннис 4 ч.	
91	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис - 3ч.	
92	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
93	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис	
94	Развитие координационных способностей – 1 ч.	
	Легкая атлетика 8 ч.	
95	Овладение техникой спринтерского бега 2 ч.	
96	Овладение техникой спринтерского бега	
97	Овладение техникой прыжка в длину с места 2 ч.	
98	Овладение техникой прыжка в длину с места	
99	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 2 ч.	
100	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
101	Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч.	
102	Развитие скоростно-силовых способностей	

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема	Дата
	Что вам надо знать 1 час	
1.	<u>10 класс</u> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям	
	Легкая атлетика 12 часов	
2.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой прыжков в длину, в высоту разными способами (прыжки)	
3.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой прыжков в длину, в высоту разными способами (прыжки)	
4.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой прыжков в длину, в высоту разными способами (прыжки)	
5.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой метания мячей в цель и на дальность (метание)	
6.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание)	
7.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание)	
8.	Развитие скоростных способностей, выносливости через овладение техникой бега (гладкий, с препятствиями, эстафетный, по пересеченной местности), ходьбы (бег)	
9.	Развитие скоростных способностей, выносливости через овладение техникой бега (гладкий, с препятствиями, эстафетный, по пересеченной местности), ходьбы (бег)	
10.	Развитие скоростных способностей, выносливости через овладение техникой бега (гладкий, с препятствиями, эстафетный, по пересеченной местности), ходьбы (бег)	
11.	Самостоятельная работа: развитие силовых, скоростно-силовых способностей средствами физической культуры	
12.	Самостоятельная работа: развитие силовых, скоростно-силовых способностей средствами физической культуры	
13.	Самостоятельная работа: развитие силовых, скоростно-силовых способностей	

	средствами физической культуры. Самоконтроль.	
	Баскетбол 5 часов	
14.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
15.	Освоение ловли и передач мяча.	
16.	Освоение техники ведения мяча.	
17.	Овладение техникой бросков мяча.	
18.	Освоение индивидуальной техники защиты.	
8		
	Гимнастика 7 часов	
19.	Освоение строевых упражнений.	
20.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	
21.	Развитие координационных способностей средствами гимнастики	
22.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости средствами гимнастики	
23.	Развитие гибкости средствами гимнастики	
24.	Развитие гибкости средствами гимнастики	
25.	Освоение строевых упражнений.	
	Что вам надо знать 1 час	
26.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: допинг; концепция честного спорта.	

№ урока	Тема	Дата
	Гимнастика 10 часов	
27.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	
28.	Развитие координационных способностей средствами гимнастики.	
29.	Развитие координационных способностей средствами гимнастики.	
30.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости средствами гимнастики.	
31.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости средствами гимнастики.	
32.	Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики.	
33.	Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики.	
34.	Развитие гибкости средствами гимнастики.	
35.	Развитие гибкости средствами гимнастики.	
36.	Гимнастика: составление комплекса (самостоятельная работа).	
	Баскетбол 3 часа	
37.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
38.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
39.	Самостоятельные занятия. Самоконтроль.	
	Настольный теннис 10 часов	
40.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
41.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
42.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
43.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
44.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
45.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
46.	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
47.	Развитие координационных способностей средствами игры в настольный теннис.	
48.	Развитие координационных способностей средствами игры в настольный теннис.	
49.	Самостоятельные занятия, судейство, самоконтроль.	

№ урока	Тема	Дата
	Что вам надо знать 2 часа	
50	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	
51	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	
	Гимнастика 10 часов	
52	Освоение строевых упражнений.	
53	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	
54	Развитие координационных способностей.	
55	Развитие координационных способностей.	
56	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
57	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
58	Развитие скоростно-силовых способностей.	
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	
60	Развитие гибкости.	
61	Развитие гибкости.	
	Баскетбол 2 часа	
62	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
63	Освоение ловли и передач мяча.	
	Настольный теннис 6 часов	
64	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
65	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
66	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
66	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
67	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
68	Развитие координационных способностей средствами игры в настольный теннис.	
	Лыжи 10 часов	
69	Теоретические знания. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	
70	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
71	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
72	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
73	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
74	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
75	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
76	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
77	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3км.Эстафеты.	
78	Освоение техники лыжных ходов. Самостоятельная работа.	

№ урока	Тема	Дата
	Гимнастика 5 часов	
79	Развитие координационных способностей средствами гимнастики.	
80	Развитие силовых способностей и силовой выносливости средствами гимнастики.	
81	Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики.	
82	Развитие гибкости средствами гимнастики.	
83	Самостоятельные занятия, самоконтроль.	
	Баскетбол 7 часов	
84	Освоение техники ведения мяча.	
85	Овладение техникой бросков мяча.	
86	Освоение индивидуальной техники защиты.	
87	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
90	Самостоятельные занятия.	
	Настольный теннис 4 часа	
91	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
92	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
93	Совершенствование полученных навыков игры в настольный теннис.	
94	Самостоятельные занятия, судейство, самоконтроль.	
	Легкая атлетика 8 часов	
95	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой прыжков в длину, в высоту разными способами (прыжки).	
96	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой прыжков в длину, в высоту разными способами (прыжки).	
97	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой метания мячей в цель и на дальность (метание).	
98	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей через овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность (метание).	
99	Развитие скоростных способностей, выносливости через овладение техникой бега (гладкий, с препятствиями, эстафетный, по пересеченной местности), ходьбы (бег).	
100	Развитие скоростных способностей, выносливости через овладение техникой бега (гладкий, с препятствиями, эстафетный, по пересеченной местности), ходьбы (бег).	
101	Самостоятельная работа: развитие силовых, скоростно-силовых способностей средствами физической культуры.	
102	Самостоятельная работа: развитие силовых, скоростно-силовых способностей средствами физической культуры. Самоконтроль.	

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Список литературы для учителей и обучающихся:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.federalniy-zakon.ru/zakon-ob-obrazovanii-rf-poslednyy-redakciya-2015/>, свободный. - Загл. с экрана.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт - М.: Просвещение, 2011. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 1. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 400с. – (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура. 5—7 классы, ред. М. Я. Виленский. Учебник для общеобразовательных учреждений.
5. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы, ред. В. И. Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.
6. Лях В.И. Развивая координационные способности // ФК в школе. 1988. № 12.
7. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС - Д,- 1999.
8. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979
9. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, ред. Матвеева А. П.
10. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» Автор: к.п.н. Л.Н. Коданева.
11. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
12. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>.
13. Российская Спортивная Энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
14. Научный портал «Теория. Ру» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
15. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/>.
16. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
17. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
18. Сайт «Я иду на урок физкультуры» на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>.
19. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.org/>.
20. Международный паралимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>.
21. Международная ассоциация спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iasi.org/>.
22. Российский олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>.
23. Центры спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aafra.org/4sl/links_frmst.htm.

24. Центральная научная спортивная библиотека Германии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zb-sport.dshs-koeln.de/>
25. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.
26. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>.
27. Институт спортивной науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gssiweb.com/>.
28. Наука о тренерской работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>.
29. Энциклопедия по видам спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>.
30. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf.
31. Всероссийский научно – исследовательский институт физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru/>.
32. Санкт – Петербургский институт физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.spbniifk.ru/>.
33. НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://science.sportedu.ru/>.
34. Объединение учителей физической культуры России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportteacher.ru/association/>.
35. Ежедневные новости спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://news.sportbox.ru/>.
36. Производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vegagroupp.ru/>.
37. Спортивное оборудование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pc-olymp.ru>.
38. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>.

Спортивное оборудование

	Учебно-практическое оборудование	Количество
1.	Аппарат для механотерапии "Орторент" модель "МОТО для ног"	1 шт.
2.	Скамья универсальная регулируемая BodySolidPowerline PFID 130	1 шт.
3.	Беговая дорожка	1 шт.
4.	Беговая дорожка CARBON T556	1 шт.
5.	Беговая дорожка CARBON T556	1 шт.
6.	Велотренажер	1 шт.
7.	Велоэргометр CARBON U804	1 шт.
8.	Велоэргометр CARBON U804	1 шт.
9.	Детская полоса препятствий 12 элементов	1 шт.
10.	Массажный коврик	1 шт.
11.	Министеппер детский ТЕК-10	4 шт. (2)

12.	Платформа качающаяся СН-70.10 (6)	1 шт.
13.	Платформа качающаяся СН-70.10 (6)	1 шт.
14.	Платформа качающаяся СН-70.10 (6)	1 шт.
15.	Стабилотренажер ST-150 (с ноутбуком ПО, монитором 27, стойка)	1 шт.
16.	Степпер DFC SC-039	1 шт.
17.	Степпер DFC SC-039	1 шт.
18.	Степпер DFC SC-039	1 шт.
19.	Стол теннисный	1 шт.
20.	Тренажер педальный (детский) с электродвигателем LY901 FC	1 шт.
21.	Тренажер шагательный типа Имитрон	1 шт.
22.	Шведская стенка-секция СН-70.05 (2)	1 шт.
23.	Шведская стенка-секция СН-70.05 (2)	1 шт.
24.	Эллиптический эргометр CARBON E907	1 шт.
25.	Бадминтон - комплект	5 шт.
26.	Ботинки лыжные	15 шт.
27.	Гантели (1,5 кг)	10 шт.
28.	Гантели (2 кг)	10 шт.
29.	Гантели 0,5 кг	9 шт.
30.	Динамометр кистевой ДК-100	1 шт.
31.	Диск Здоровье	1 шт.
32.	Коврик массажный К-811 д/профилактики и лечения плоскостопия	1 шт.
33.	Коврик массажный М-701	1 шт.
34.	Комплект для настольного тенниса	2 шт.
35.	Крепление лыжное мягкое	8 шт.
36.	Крепления лыжные	13 шт.
37.	Лыжи пластик 120-130 см	8 шт.
38.	Лыжи пластик 160-170 см	17 шт.
39.	Массажер VEGA-135 с шипами	3 шт.
40.	Массажер VEGA-164/7 желтый	1 шт.
41.	Массажердеревянный для ног МА-4213 с шипами (две секции)	2 шт.
42.	Массажердеревянный для ног МА-4215 рифленый	1 шт.
43.	Массажердеревянный для ног МА-4216 большой	3 шт.
44.	Массажердеревянный Коромысло ребрист. 8302	1 шт.
45.	Массажер М-132 валик розовый	1 шт.
46.	Массажер ТЛ-МШ1 СУ-ДЖОК	5 шт.
47.	Мат гимнастический	4 шт.
48.	Маты гимнастические	1 шт.
49.	Мяч MR300 для тренировки кисти яйцевидной формы	1 шт.
50.	Мяч б/б	2 шт.
51.	Мяч баскетбольный	6 шт.
52.	Мяч волейбольный	5 шт.
53.	Мяч массажный М-105 5,5 см	3 шт.

	(фиолетовый)	
54.	Мяч н/тенниса	5 шт.
55.	Мяч резиновый диаметр 20 см	6 шт.
56.	Мяч футбольный	5 шт.
57.	Мячи-шары диам. 75	3 шт.
58.	Набор ракеток бадминтон	1 шт.
59.	Обруч	1 шт.
60.	Обруч	1 шт.
61.	Обруч	8 шт.
62.	Обруч гимнастический	2 шт.
63.	Обруч детский	6 шт.
64.	Палка гимнастическая пластик 1 м	6 шт.
65.	Палки лыжные ал. 110 см	5 шт.
66.	Палки лыжные стеклопластик	12 шт.
67.	Ракетка для н/тенниса	4 шт.
68.	Санки	2 шт.
69.	Секундомер	2 шт.
70.	Скакалка	6 шт.
71.	Тренажер с двумя колесами М-621	1 шт.
72.	Фитнесс степлер	1 шт.
73.	Экспандер кистевой стальная пружина, пластик	2 шт.
74.	Экспандер-массажер кистевой М-111 7 см №2	1 шт.