

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО:
_____ Н.Н. Скрылева
Протокол № 3
от «29» августа 2022 г.

Согласовано на метод. совете школы:
Заместитель директора по УВР
_____ А.С. Губанова
Протокол №10
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Т.Ф. Мацкевич
Приказ №46-9
от «01» сентября 2022 г.

АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
1-4 классы

Мацкевич Александр
Николаевич - учитель
физической культуры

Тургужан, 2022 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 - 4 классов составлена на основе

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599.
 - Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22.12.2015 г. Протокол №4/15;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления 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»;
- Целевого раздела адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Тургужанская ООШ».

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- 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 со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование

двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Реализация воспитательного потенциала урока:

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

В процессе обучения постоянно нужно привлекать учащихся к активной познавательной деятельности, предлагать им самостоятельно решать проблемы, учить настойчивости в достижении цели, умению отстаивать свои взгляды, создавать в классе творческую обстановку, то такое обучение, конечно же, является не только развивающим, но и воспитывающим.

Урок обладает возможностями влиять на становление очень многих качеств личности учащихся. Воспитывающий аспект урока физической культуры предусматривает использование содержания учебного материала, методов обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьника. Он направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого качества гражданского долга.

На одном уроке у детей невозможно воспитать честность, мужество, вежливость или другое качество. Однако ставить такие задачи и реализовывать их необходимо. Нравственная ситуация на уроке заставляет ученика задуматься о своих отношениях к товарищам, к себе, к родителям, к школе. Возникают чувства, которые побуждают его к нравственной оценке своего поведения и взглядов. Чем чаще эта возможность реализуется, тем сильнее воспитывающее влияние учебного материала на детей.

Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, создание комфортных условий и благоприятного психологического климата на уроке, включение в урок игровых форм, мотивацию детей к получению знаний.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

Умственная отсталость—это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль - мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что

специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев, эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления** и **воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности** проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их **деятельности**, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее

выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками. Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Занятия для данной категории обучающихся проводятся в форме урока, продолжительностью - 40 мин.

Класс\часы	1 –й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс	ИТОГО
В неделю	3	3	3	3	15
В год	99	102	102	102	405

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

При освоении обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «физическая культура» предполагается достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико - ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

К личностным результатам относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;

- развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием учебного предмета и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета «физическая культура (адаптивная физическая культура).

Содержание программы предмета отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. **Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

№п/п	Название темы/раздела	Количество часов	Краткое содержание учебной темы
1 класс			
1.	Знания о физической культуре	5	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
2.	Легкая атлетика	26	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. <u>Бег</u> . Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки. <u>Прыжки</u> . Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. <u>Метание</u> . Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.
3.	Гимнастика	25	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
4.	Лыжная подготовка	17	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.
5.	Подвижные игры	26	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.
6.	Итого	99	
2 класс			
8.	Знания о физической культуре	5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для

			здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.
9.	Легкая атлетика	39	<p>Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p>
10.	Гимнастика	33	<p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p>
11.	Лыжная подготовка	17	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал. Выполнение строевых команд.</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>

12.	Подвижные игры	8	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры;
13	ИТОГО	102	
3 класс			
14.	Знания о физической культуре	5	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.
15.	Легкая атлетика	31	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.
16.	Гимнастика	27	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
17.	Лыжная подготовка	17	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
18.	Подвижные игры	22	Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры;

			Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
	ИТОГО	102	
4 класс			
19.	Знания о физической культуре	5	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
20.	Легкая атлетика	25	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
21.	Гимнастика	20	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

			переноска грузов и передача предметов; прыжки.
22.	Лыжная подготовка	25	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
23.	Подвижные игры	27	Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
	ИТОГО	102	

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	КЭС	Предметные результаты	Модуль «Школьный урок» (личностные результаты)
1 класс					
1.	Легкая атлетика	26	Понятие о ходьбе, беге, прыжках и метаниях, прыжках. Правила поведения на уроках легкой атлетики	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для физического развития школьников. Знать и уметь различать различные виды деятельности: бег, шаг, метание, прыжок.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры
2.	Гимнастика	25	Гимнастические снаряды и предметы. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна,	Формирование знаний, умений и навыков по гимнастике. Знать и стараться демонстрировать простейшие	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;

			<p>шеренга, круг.</p> <p>Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p> <p>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	гимнастические элементы	<p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры</p>
3.	Лыжная	17	<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.</p>	<p>Формирование знаний, умений и навыков по лыжной и коньковой подготовке. Знать и уметь различать способы катания на лыжах.</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;</p> <p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры</p>
4.	Подвижные игры	26	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</p>	<p>Формирование знаний, умений и навыков в подвижных играх. Знать, для чего служат подвижные игры, уметь провести простейшие игры</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;</p> <p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры</p>
2 класс					

1.	Легкая атлетика	29	<p>Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.</p> <p>Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p>	<p>Формировать знания, умения и навыки по легкой атлетике. Знать виды ходьбы, бега, прыжков, метания.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр</p>	<p>Развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;</p>
2.	Гимнастика	33	<p>Построения и перестроения.</p>	<p>Формировать знания, умения и навыки по</p>	<p>Развитие адекватных представлений о собственных</p>

			<p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p>	<p>гимнастике. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.</p>	<p>физических возможностях; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;</p>
3.	Лыжная подготовка	17	<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение</p>	<p>Формировать знания, умения и навыки по лыжной подготовке. Знать виды лыжных ходов, экипировку лыжников. Простые виды лыжных ходов. Уметь их выполнять под руководством учителя</p>	<p>Развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;</p>

			попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.		
4.	Подвижные игры	8	Игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры;	Формирование знаний, умений и навыков игровых умений при проведении подвижных игр. Знать виды подвижных игр и правила их проведения. Участие в подвижных играх под руководством учителя	Развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
3 класс					
1.	Легкая атлетика	31	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с	Формировать знания, умения и навыки по легкой атлетике. Знать виды ходьбы, бега, прыжков, метания. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении	осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;

			<p>закрытыми глазами. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p>	подвижных игр	
2.	Гимнастика	27	Упражнения с предметами:	Формировать знания, умения и навыки по	формирование уважительного отношения к иному мнению,

			<p>с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	<p>гимнастике. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности</p>	<p>истории и культуре, спортивным достижениям других народов;</p>
3.	Лыжная подготовка	17	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<p>Формировать знания, умения и навыки по лыжной подготовке. Знать виды лыжных ходов, экипировку лыжников. Простые виды лыжных ходов. Уметь их выполнять под руководством учителя. Знание правил бережного обращения с лыжным инвентарём.</p>	<p>развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры</p>

4.	Подвижные игры	22	Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	Формирование знаний, умений и навыков в подвижных играх на внимательность и скорость. Умение оценивать свое физическое состояние, взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры
4 класс					
1.	Легкая атлетика	25	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики	Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры); знание основных видов двигательной активности, их применение в практической деятельности	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
2.	Гимнастика	20	Гимнастические упражнения с предметами разной формы; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития	Формирование знаний, умений и навыков в простых акробатических упражнениях. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя. Знание способов использования различного	осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации

			пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности, их применение в практической деятельности	
3.	Лыжная подготовка	25	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	Формирование знаний, умений и навыков в передвижении на лыжах с переменной лыжных ходов. Знание экипировки лыжника, способы подъемов и спусков, соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
4.	Подвижные игры	27	Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	Формирование знаний, умений и навыков в подвижных играх на внимательность и скорость. Умение оценивать свое физическое состояние, взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

6. Календарно – тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся (Приложение 1)

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22.12.2015 г. Протокол №4/15;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 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»;
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич 2004 год;
- Г.П. Богданова «Уроки физической культуры в 1-4 классах». Москва «Просвещение» 2004 г.;
- П.А. Киселев «Настольная книга для учителя физической культуры». ООО «Глобус» 2010г.;
- Ю.Я. Янсон «Физическая культура в школе». Книга для педагога. Ростов-на-Дону «Феникс» 2009г.;
- С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки». Волгоград 2013г.;
- CD– диски « Спорт в школе».

Спортивное оборудование

Инвентарь	Количество
Волейбольные мячи	4
Скакалки	15
Баскетбольные мячи	6
Гимнастический козел	1
Гимнастические маты	9
Канат	1
Гимнастические палки	12
Лыжи	20
Мячи для метания малые	6

Резиновые мячи	8
Кегли	30
Футбольные мячи	8
Обручи	10
Коньки	5
Баскетбольное кольцо	2
Бревно гимнастическое напольное (3 м)	1
Скамейка гимнастическая (3 м)	2
Стенка гимнастическая	2
Навесной турник на гимнастическую стенку	2
Медицинболы 1 кг	5
Медицинболы 2 кг	5
Велотренажер	1
Фитболы	10