

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г.Алзамай»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического объединения  
учителей коррекционно-  
развивающей  
направленности  
(протокол от 30.08.2024 №1)

СОГЛАСОВАНА  
зам.директора  
\_\_\_\_\_ Т.П.Дронова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МКОУ «СОШ №3 Алзамай»  
от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа**  
**коррекционного курса**  
**«Двигательное развитие»**  
для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

**Цель:** обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### **Задачи:**

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учителями адаптивной физкультуры.

## I. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

**В первом разделе «Коррекция и формирование правильной осанки»** проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

**Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета»** Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

**Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы»** включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

**Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки»** построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

## Содержание программы

### 1 класс

Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!» Ходьба группой (без построения в колонну). Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук. Упражнения с предметами и без них. Игра: «Дунем раз...». Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития. Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам). Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова». Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии. Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии. Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки». Впереди, сзади, рядом. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем). Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим). Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка». Ходьба по залу. Ходьбой по залу и линиям. Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба приставным шагом. Ходьба с подниманием бедра. Ходьба на носках с закрытыми глазами. Упражнение «Аист». Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем). Упражнение «Птичка», «Веточка». Упражнения с мячами – ёжиками. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с ленточками. Упражнение с кольцами. Упражнения с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).

## **Содержание программы**

### **2 класс**

Построения, перестроения. Движение руками в различных исходных положениях. Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы. ОРУ с массажными мячами. Эстафеты с ходьбой. Захват предметов. ОРУ с ленточками. Упражнения для мышц брюшного пресса. Формирование навыка правильной осанки. Метание мешочков в горизонтальную цель. Профилактика и развитие внимания. Броски и ловля большого мяча. Упражнения в равновесии. Перекатывание мячей. Дыхательные упражнения по подражанию. ОРУ для укрепления мышц спины. Прыжки на двух ногах. Подражательные упражнения (движения животных). ОРУ с маленькими мячами. Профилактика и коррекция плоскостопия. Коррекция мелкой моторики рук. Переноска предметов. Пролезание и подлезание под препятствием. Коррекция правильного дыхания. Укрепление мышечного корсета. ОРУ со скакалкой. ОРУ с флажками. Упражнения с обручем. ОРУ с фитболами. Формирование навыка правильной осанки. Прыжки. Передача предметов. Броски и ловля мяча на разную высоту. Упражнения для мышц ног. Упражнения у гимнастической стенки. Броски и ловля мяча в парах. Подражательные упражнения (движения животных). Упражнения в равновесии. Метание малого мяча в вертикальную цель. Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке. ОРУ с теннисными мячами.

## **Содержание программы**

### **3 класс**

Построения и перестроения. ОРУ без предмета. Основные положения и движения. Захват предметов. Броски и ловля большого мяча. Упражнения с массажными мячами. Имитационные упражнения. ОРУ с кубиками. Упражнения на гимнастической стенке. Коррекция и развитие мелкой моторики. Равновесие. Перекатывание мяча. Формирование навыка правильной осанки. Эстафеты с ходьбой. Передача мяча в парах. Метание в горизонтальную цель. Лазание и перелазание. Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Упражнения с кеглям. Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге. ОРУ с теннисными мячами. Перенос предметов. Преодоление простейших препятствий. Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ с фитболами. Пролезание сквозь предметы. ОРУ со скакалками. Передача и перекаты мяча. ОРУ с ленточками. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Броски и ловля мяча. Упражнения на развитие равновесия. Формирование и укрепление мышечного корсета. Прыжки. Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения с обручами. Спрыгивание с высоты до 50 см. Имитационно-подражательные движения. Бег с различной скоростью. Броски и ловля мяча в парах. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Равновесие. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Броски малого мяча в стену. Передача мяча в колонне. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе. Коррекция ходьбы. Коррекция бега. Эстафеты с ходьбой.

## **Содержание программы**

### **4 класс**

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Изменение длительности дыхания. Изменение длительности дыхания. Дыхание при ходьбе с имитацией. Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Движение плечами. Наклоны головы. Наклоны туловища. Сгибание стопы. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Упражнение на равновесие. Упражнения для укрепления мышц туловища. Корректирующие упражнения. Игра с мячом. Прыжок в длину с места в ориентир. Прыжки на месте. Построение в круг по ориентиру. Игра «Птички» с обручем. Шаг вперед, шаг назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц живота. Вис на гимнастической

стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». Планка (упражнения на пресс). Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. Упражнения на ковриках. Упражнения в висе спиной к стене. Упражнения с мячом. Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет». Ходьба по дорожке (змейка). Ходьба на носках, на пятках. Игра «Передай мяч». Катание гимнастических палок. Общие развивающие упражнения для ног. Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. Упражнения на гимнастических ковриках. Катание ногами мячей. Упражнения с «парашютом». Ловля мяча после хлопка над головой. Упражнения с большим мячом. Игра по музыку «Птички». Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. Упражнения с обручем в паре. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». Игра «По кочкам». Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг». Упражнения для мышц брюшного пресса. Ловля мяча с поворотом на месте. Упражнения с гантелями. Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». Ходьба с мешочками песка на голове. Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». Подъем предметов различной величины. Катание мяча руками от себя. Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок. Перелазания через препятствия. Игра «Балалайка». Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки». Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка» Эстафеты с мячом.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:
- формирование уважительного отношения к окружающим:
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

### *Возможные предметные результаты:*

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.

- интерес к физической подготовке;
- умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

### **К концу 1 – го года обучения:**

*Обучающиеся должны знать:*

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).

Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

*Обучающиеся должны уметь:*

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов. соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

### **К концу 2 – го года обучения:**

*Обучающиеся должны знать:*

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

*Обучающиеся должны уметь:*

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого.

Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры. Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного ( 2 – 3 игры) и общего характера ( 4 – 5 игр); Выполнять полное произвольное расслабление мышц

туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы. Соблюдать правила безопасности на уроке.

**К концу 3 – го года обучения:**

*Обучающиеся должны знать:*

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

*Обучающиеся должны уметь:*

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).

Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.

Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.

Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

**К концу 4 – го года обучения:**

*Обучающиеся должны знать:*

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.

Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»).

Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 КЛАСС

№	Тема (раздел)	Количество часов
---	---------------	------------------

п/п		
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	14
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	5
3.	Коррекция и развитие сенсорной системы	9
4.	Развитие точности движений пространственной ориентации	5
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	10
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	8
3.	Коррекция и развитие сенсорной системы	9
4.	Развитие точности движений пространственной ориентации	7
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 3 КЛАСС

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	9
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7
3.	Коррекция и развитие сенсорной системы	9
4.	Развитие точности движений пространственной ориентации	9
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	8
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	7
3.	Коррекция и развитие сенсорной системы	8
4.	Развитие точности движений пространственной ориентации	11
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 классы» - г. С.-Петербург, «Образование»
2. Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
3. Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.

4. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» Под редакцией кандидата психологических наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение.