

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Муниципальное образование Лайшевского района

МБОУ "Многопрофильный лицей "Инноватика"



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 4310092c7836588cd77cd110bcf62049e2ce6fdc

Владелец: Булатова Наталья Сергеевна

Действителен: с 08.07.2024 до 01.10.2025

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Спирионова И.П.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

Позднякова Е.А.

«29» августа 2024 г.

Булатова Н.С.

Приказ №12

от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
«ПОИГРАЙ СО МНОЙ»
для обучающихся 1–4 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предназначена для обучающихся начальных классов в возрасте с 7 до 11 лет. Занятия проводятся по 1 часу в неделю, форма организации внеурочной деятельности - кружковая.

Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объём и уровень знаний будут расширяться, углубляться, дополняться спортивными играми. В соответствии с базисным планом количество часов с 2 в неделю, согласно авторской программы, сокращено на 1 час. Учебно-тематическое планирование может осуществляться с участием родителей (законных представителей) обучающихся.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует

наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Программа кружка «Поиграй со мной» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни; Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к

народным традициям.

Сроки реализации программы

Программа кружка «Поиграй со мной» рассчитана на 4 года обучения. Общий объём 135 часов: 33 часа – в 1 классе (33 учебные недели), по 34 часа – во 2, 3, 4 классах (34 учебные недели). Выбор курса определяется желанием родителей учащихся 1, 2, 3 и 4 классов.

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных активных занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы, темы.			Рабочая программа по классам
---	----------------	--	--	------------------------------

п/п		Авторская программа	Рабочая программа	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	<i>Вводное занятие</i>	4	4	1	1	1	1
2	<i>Техника безопасности</i>	12	8	2	2	2	2
3	<i>Беседы</i>	12	4	1	1	1	1
4	<i>Игры</i>	242	119	29	30	30	30
	Игры с бегом (общеразвивающие игры,		39	10	8	11	10
	Игры с мячом		21	4	7	7	3
	Игры с прыжками		17	5	3	3	6
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к		12	4	4	2	2
	Зимние забавы		11	3	4	2	2
	Эстафеты		19	3	4	5	7
	<i>Итого:</i>	270	135	33	34	34	34

Возрастная характеристика групп

Отличительные особенности программы

Программа предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 7 до 11 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объём и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количество часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения:

- 1 год обучения – 6-8 лет;
- 2 год обучения – 8-9 лет;
- 3 год обучения – 9-10 лет;
- 4 год обучения – 10-11 лет;

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

Основными формами проведения занятий являются:

- спортивные игры:
- игры с бегом
- игры с мячом
- игры с прыжками
- игры малой подвижности
- зимние забавы
- эстафеты

- игры - конкурсы;

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- спортивные праздники;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс				
			Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные
1	Вводное занятие	4	1	-	1	-	1	-	1	-

	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием; для правильной осанки)		4		4	2		2	умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Принимать адекватные
	Зимние забавы		3		4	2		2	решения в условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в
	Эстафеты		3		4	5		7	решения в условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в

условиях игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

I. Вводное занятие

II. Техника безопасности

- Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
- Профилактика детского травматизма. Первая помощь при обморожении.

III. Беседы

- Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Игры разных народов.

IV. Игры

- Игры с бегом (10 часов)
 1. Игра «Пустое место».
 2. Игра «Космонавты».
 3. Игра «Гуси лебеди».
 4. Игра «Салки – ноги от земли».
 5. Игра «Медведи и пчёлы».
 6. Игра «Бег сороконожек».
 7. Игра «Дерево дружбы».
 8. Игра «Два Мороза».
 9. Игра «Мы – весёлые ребята».
- 10. Игра «У медведя во бору».
 - Игры с мячом (4 часа).
 1. Игра «Метко в цель».
 2. Игра «Мяч соседу».

3. Игра «Бегуны и метатели».
 4. Игра «Подвижная цель».
 - Игры с прыжками (5 часов).
 1. Игра «Прыжки по кочкам».
 2. Игра «Прыгающие воробышки».
 3. Игра «Волк во рву».
 4. Игра «Лягушата и цапля».
 5. Игра «Парашютисты».
 - Игры малой подвижности (4 часа).
 1. Игра «Замри».
 2. Игра «Отгадай чей голосок?».
 3. Игра «Быстро встать в колонну».
 4. Игра «Запрещённое движение».
 - Зимние забавы (3 часа).
 1. Игра «Скатывание шаров».
 2. Игра «Гонки снежных комов».
 3. Игра «Салки со снежками».
 - Эстафеты (3 часа).
 1. Беговые эстафеты.
 2. Эстафеты со скакалкой.
 3. Эстафеты с мячом.
- 2-й год обучения
- I. Вводное занятие
- II. Техника безопасности
- Правила безопасного поведения при с играх мячом. Профилактика детского травматизма
 - Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.
- III. Беседы
- Способы деления на команды. Повторение считалок. Разучивание рифм для проведения игр.
- IV. Игры

- Игры с бегом (8 часов)
 1. Игра «Белые медведи».
 2. Игра «К своим флагкам».
 3. Игра «Ловля обезьян».
 4. Игра «Вызов номеров».
 5. Игра «Невод».
 6. Игра «Вороны и воробыи».
 7. Игра «Пятнашки»
 8. Игра «Второй лишний»
- Игры с мячом (7 часов)
 1. Игра «Мяч в лунке».
 2. Игра «Охотники и утки».
 3. Игра «Кто самый меткий».
 4. Игра «Передал – садись»
 5. Игра «Русская лапта».
 6. Игра «Счет по кругу».
 7. Игра «Передача мяча по кругу»
- Игры с прыжками (3 часа)
 1. Игра «Салки на одной ноге».
 2. Игра «Воробушки».
 3. Игра «С кочки на кочку».
- Игры малой подвижности (4 часа)
 1. Игра «Кошка и мышка».
 2. Игра «Что изменилось?».
 3. Игра «Змейка».
 4. Игра «Карлики и великаны»
- Зимние забавы (4 часа)
 1. Игра «Снежные круги».
 2. Игра «Лепим снежную бабу».
 3. Игра «Лепим сказочных героев».
 4. Игра «Льдинка».
- Эстафеты (4 часа)
 1. Веселые старты
 2. Эстафета зверей
 3. Эстафеты с обручем

4. Соревнования – эстафеты между классами. 3 год обучения

I. Вводное занятие II. Техника безопасности

- Правила техники безопасности в разное время года. Осторожно лёд!

- Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.

III. Беседы

- Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений с мячами.

IV. Игры

• Игры с бегом (11 часов)

1. Игра «Челнок».
2. Игра «Круговые пятнашки».
3. Игра «Филин и пташки».
4. Игра «Перебежки».
5. Игра «Перебежки с выручалкой».
6. Игра «Мышка и две кошки».
7. Игра «Щука и караси».
8. Игра «Казаки и разбойники».
9. Игра «Коршун».
10. Игра «Селезень и утка».

11. Игра «Салки с ленточками».

• Игры с мячом (7 часов)

1. Игра «Гонка мячей».
 2. Игра «Защищай город».
 3. Игра «Мяч в воздухе».
 4. Игра «Не давай мяча водящему» 5. Игра «Передача мяча в колоннах».
- 6-7. Игра «Пионербол».
- Игры с прыжками (3 часа)

1. Игра «Переселение лягушек».
2. Игра «Петушиный бой».
3. Игра со скалками «Удочка».
- Игры малой подвижности (2 часа)
 1. Игры «Летает - не летает», «Море волнуется».
 2. Игра «Обыкновенные жмурки»
 - Зимние забавы (2 часа)
 1. Игра «Строим крепость».
 2. Игра «Взятие снежного городка».
 - Эстафеты (5 часов)
 1. Команды быстроногих
 2. Скакалка под ногами
 3. Шарик в ложке
 4. Ведёрко с водой
 5. Челночный бег
- 4 год обучения

- I. Вводное занятие II. Техника безопасности
 - Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
 - Первая помощь при обморожении.
- III. Беседы
 - Правильная осанка и здоровье человека. Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

- IV. Игры
 - Игры с бегом (10 часов).
 1. Игра «Третий лишний».
 2. Игра «Змейки».
 3. Игра «Русская лапта».

4. Игра «Салки с приседаниями».
5. Игра «Пятнашки в кругу».
6. Игра «Воробушки и кот».
7. Игра «Запятнай последнего в колонне».
8. Игра «Погоня за лисицей».
9. Игра «Платок».
10. Игра «Палочка – выручалочка».
 - Игры с мячом (3 часа)
 1. Игра «Волейбол».
 2. Игра «Баскетбол».
 3. Игра «Футбол».
 - Игры с прыжками (6 часов).
 1. Игра «Капканы».
 2. Игра «Перебежки прыжками с переменой мест».
 3. Игра «Борьба за прыжки».
 4. Игра «Прыжок под микроскопом».
 5. Игра «Зайцы в огороде».
 6. Игра «Попрыгунчики».
 - Игры малой подвижности (2 часа).
 1. Игра «Беспроволочный телефон».
 2. Игра «Ориентирование без карты».
 - Зимние забавы (2 часа).
 1. Игра «Меткой стрелок».
 2. Игра «Клуб ледяных инженеров».
 - Эстафеты (7 часов).
 1. Эстафета парами.
 2. Эстафета с лазанием и перелезанием.
 3. Эстафета линейная с прыжками.
 4. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов.

5. Эстафета с переноской набивных мячей.
6. Встречная эстафета. 7. Эстафета с ведением мяча по прямой.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

Результаты третьего уровня: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Личностные результаты

- повышение устойчивости организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; • формирование навыков самоорганизации культурного досуга.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование представлений о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

- формирование навыка правил спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
 - формирование первоначальных представлений об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви.
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, волейбол) и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

- Соревнования
- «Весёлые старты»
- Спартакиады: соревнования по спортивным играм

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Игра-явление культуры, она является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка для его физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования умений жить сообща. В игре дети приобретают опыт общественного поведения в среде сверстников, практически овладевают нормами и правилами поведения, приобщаются к жизни окружающих взрослых, имеющих возможность проявить большую, чем в какой-либо другой деятельности, самостоятельность.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

Основной формой работы являются внеаудиторные занятия. В процессе разучивания игры, дети знакомятся и с историей её возникновения, со значением для человека. Учатся различать виды игр: подвижные и малоподвижные. Практические занятия способствуют максимальному самораскрытию личности ребенка, вовлекая его в разнообразный и насыщенный мир общения.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростносиловых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся:
дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010	Д
1.2	Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3	Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.	Д
1.4	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009.	Д
1.5	Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г	Д
1.6	Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС,	Д

	2006 г.	
1.7	Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.	Д
1.8	Кожевниева Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение, 2005 г.	Д
1.9	Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.	Д
1.10	Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.	Д
	Рекомендуемая литература для родителей и детей.	
1.11	Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2005 г	Д
1.12	Геллер Е. М. «Игры на переменах для школьников 1 – 4 классов». М. : Физкультура и спорт, 2005 г.	Д
1.13	Минскин Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2006 г.	Д
1.14	Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов., Ярославль: Академия развития, 2006 г.	Д
2.	Печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения	Д
3.	Технические средства обучения	
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Аудиозаписи	Д
3.3	Персональный компьютер	Д
3.4	Цифровая фотокамера	Д
3.5	Мультимедийный проектор.	Д

4.	Экранно-звуковые пособия	
4.1	Мультимедийные (цифровые образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения)	Д
4.2	Видеофильмы (в том числе и в цифровой форме)	Д
4.3	Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе и в цифровой форме).	Д
5.	Игры и игрушки Оборудование спортивного зала, спортивной площадки	
5.1	Спортивная площадка (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки	Д
5.2	Спортивный зал (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки	Д
5.3	Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для подвижных игр и эстафет, для метания	К
5.4	Разметочные фишки	К
5.5	Сетка волейбольная	К
5.6	Скалки детские	К
5.7	Обручи пластиковые	К
5.8	Кегли	К
5.9	Маты	К
5.10	Аптечка	Д

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев),

К — полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),

Ф — комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, т. е. не менее 1 экз. на двух учащихся),

П — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6—7 экз.)