**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

**Цель** изучения адаптивной физкультуры - всесторонее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач:**

* развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
* освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);
* соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
* освоение доступных видов физкультурно - спортивной деятельности: велосипедная езда, спортивные и подвижные игры;
* использование полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные направления коррекционной работы**

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.

Обучение адаптивной физкультуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально - трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физических качеств и знаний в нестандартных ситуациях.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Одним из важнейших направлений работы в классах с умеренной и глубокой умственной отсталостью, ТМНР, является физическое развитие, которое формируется на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающиеся этих классов являются детьми-инвалидами и относятся к специальной медицинской группе «Б». Ониосвобождены от физической нагрузки. Для них рекомендованы занятия ЛФК, оздоровительная ходьба, коррегирующая, дыхательная, кинезоологическая гимнастика. Обучающиеся имеют возможность принимать участие в подготовке и проведении спортивных соревнований (перенос легкого инвентаря, раздача атрибутов к играм, выполнять работу секундометриста, анализировать выполненное двигательное действие товарищами).

*Отличительные черты*

Процесс обучения неразрывно связан с коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств. Обучение носит практическую направленность.

С*пецифические особенности:*

* отбор материала с учетом его доступности и практической значимости.  Умственно отсталые дети изучают элементарный материал в самых минимальных пределах;
* концентрический принцип размещения материала, при котором одна и та же тема изучается в течение нескольких лет с постепенным наращиванием сведений;
* подготовительные этапы на всех этапах обучения, в течение которых у детей коррегируют недостатки прошлого опыта, что готовит обучающихся к усвоению следующих разделов программы;
* замедленный темп прохождения учебного материала;
* коррекционная и практическая направленность программного материала, как способа коррекции познавательной деятельности обучающихся и облегчения их адаптации после окончания школы.

Рабочей программой предусмотрено изучение следующих разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Туризм».

*Раздел «Коррекционные подвижные игры»* включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

*Раздел «Физическая подготовка»* включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

*Раздел «Лыжная подготовка»* предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах. Программный материал *раздела «Туризм»* предусматривает овладение различными туристическими навыками.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Образовательная область – физическая культура.

В соответствии с учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа «Возможность» для детей с ограниченными возможностями здоровья города Дубны Московской области» рабочая программа по адаптивной физкультуре для 1 – 4 классов рассчитана на 66 часов в году:

1 класс – 2 часа в неделю;

2 класс – 2 часа в неделю;

3 класс – 2 часа в неделю;

4 класс – 2 часа в неделю.

Сроки освоения: 4 года, форма обучения: очная.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**I – IV классы**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся программы по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Требования к результатам освоения программы рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

**Личностные результаты**

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах.

Формирование дисциплинированности, чувства уверенности и самореализации в коллективе.

Формирование уважительного отношения к окружающим.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты**

***Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:***

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.

Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал с помощью учителя.

***Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:***

Умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения с помощью учителя.

Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

***Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры:***

Интерес к определённым видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя.

Умение играть в подвижные игры с помощью учителя.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

АООП предусмотрено изучение разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». В связи с отсутствием условий, разделы «Плавание», «Велосипедная подготовка» не изучаются. Разделы «Лыжная подготовка» и «Туризм» изучаются в 4 классе теоретически.

Программой предусмотрены следующие **виды работ:**

* Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций.
* Выполнение физических упражнений на основе показа учителем.
* Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя.
* Самостоятельное выполнение упражнений.

**Раздел «Коррекционные подвижные игры»**

*1. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*.

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

*Волейбол*. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

*Бадминтон.* Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

2. *Подвижные игры.*

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**Раздел «Физическая подготовка»**

*1.Построения и перестроения.*

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

Дыхательные упражнения*:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*3. Ходьба и бег.*

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

4. *Прыжки.*

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*5.Ползание, подлезание, лазание, перелезание.*

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

*6.Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Раздел «Лыжная подготовка»**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъём пятки. Чистка лыж от снега.

Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперёд приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Преодоление подъёмов ступающим шагом («лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой»).

**Раздел «Туризм»**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).

Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка (раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона), при складывании спального мешка (совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла).

Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

**Содержание тем изучаемого курса**

**2 класс**

***Раздел 1. Коррекционные подвижные игры***

Подвижные игры (18 ч.).

***Раздел 2. Физическая подготовка***

Построения и перестроения (5 ч.).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (16 ч.).

Ходьба и бег (11 ч.).

Прыжки (6 ч.).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание (5 ч.).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза (5 ч.).

**Календарно-тематическое планирование к программе по курсу**

**«Адаптивная физкультура»**

**2 класс: 66 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **дата** | **Примечание**  |
| **по плану** | **по факту** |
| 1. | **Подвижные игры (18 ч)**Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры.  |  |  |  |
| 2. | Игра «Стоп, хоп, раз». Общеразвивающие упражнения.  |  |  |  |
| 3. | Игра «Болото».Общеразвивающие упражнения.  |  |  |  |
| 4. | Спортивный праздник.  |  |  |  |
| 5. | Игра «Пятнашки».Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 6. | Пространственные ориентировки. |  |  |  |
| 7. | Игра «Рыбаки и рыбки». Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 8. | Общеразвивающие упражнения. *Беседа «Физкультура в нашей жизни».* |  |  |  |
| 9. | Игра «Бросайка».Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 10. | Дыхательная гимнастика.  |  |  |  |
| 11. | Игра «Быстрые санки».Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 12. | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. |  |  |  |
| 13. | Игра - эстафета «Собери пирамидку». |  |  |  |
| 14. | Упражнения на координацию. |  |  |  |
| 15. | Игра - эстафета «Полоса препятствий».Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 16. | Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры.*Беседа «Здоровье – наше богатство».* |  |  |  |
| 17. | Игра - эстафета «Строим дом». Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 18. | Подвижные игры. Упражнения для формирования правильной осанки.  |  |  |  |
| 19. | **Физическая подготовка (18 ч)***Построения и перестроения (5 ч)*Принятие исходного положения для построения и перестроения. |  |  |  |
| 20. | Построение в колонну по одному. |  |  |  |
| 21. | Построение в одну шеренгу. |  |  |  |
| 22. | Ходьба в колонне. |  |  |  |
| 23. | Бег в колонне. |  |  |  |
| 24. | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения (16 ч)**Дыхательные упражнения. *Беседа «Дыхание – это жизнь».* |  |  |  |
| 25. | Сгибание и разгибание пальцев. |  |  |  |
| 26. | Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 27. | Движения руками. |  |  |  |
| 28. | Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 29. | Движения плечами. |  |  |  |
| 30. | Движения головой.  |  |  |  |
| 31. | Движения туловищем. |  |  |  |
| 32. | Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 33. | Ходьба с высоким подниманием колен. |  |  |  |
| 34. | Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. |  |  |  |
| 35. | Движения ногами. |  |  |  |
| 36. | Общеразвивающие упражнения. *Беседа «Здоровая спина – хорошее настроение».* |  |  |  |
| 37. | Движения стопами. |  |  |  |
| 38. | Ходьба по доске. |  |  |  |
| 39. | Ходьба по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 40. | **Ходьба и бег (11 ч)**Ходьба с удержанием рук. |  |  |  |
| 41. | Движения руками при ходьбе. |  |  |  |
| 42. | Подготовка к празднику. *Беседа «Жить – Родине служить».* |  |  |  |
| 43. | Ходьба ровным шагом. |  |  |  |
| 44. | Ходьба с предметами. |  |  |  |
| 45. | Ходьба с изменением темпа, направления движения. |  |  |  |
| 46. | Ходьба с предметами. |  |  |  |
| 47. | Бег с изменением темпа и направления движения. |  |  |  |
| 48. | Бег с изменением темпа и направления движения. |  |  |  |
| 49. | Преодоление препятствий при ходьбе, беге. |  |  |  |
| 50. | Преодоление препятствий при ходьбе, беге. |  |  |  |
| 51. | **Прыжки ( 6 ч)**Прыжки на двух ногах на месте.  |  |  |  |
| 52. | Прыжки. |  |  |  |
| 53. | Прыжки на одной ноге. |  |  |  |
| 54. | Прыжки. |  |  |  |
| 55. | Перепрыгивание. |  |  |  |
| 56. | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 57. | **Ползание, подлезание, лазание, перелезание (5 ч)**Ползание. |  |  |  |
| 58. | Подлезание под препятствия. |  |  |  |
| 59. | Лазание по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 60. | Лазание по гимнастической стенке.  |  |  |  |
| 61. | Перелезание через препятствия. *Беседа «Без труда не выловишь и рыбку из пруда».* |  |  |  |
| 62. | **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза (5 ч)**Передача предметов в шеренге. |  |  |  |
| 63. | Броски мяча. Ловля мяча. Броски и ловля мяча в ходьбе, беге. |  |  |  |
| 64. | Сбивание предметов мячом. |  |  |  |
| 65. | Перенос груза. |  |  |  |
| 66. | Метание на дальность. |  |  |  |

**Содержание тем изучаемого курса**

**3 класс**

Раздел 1. Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (24 ч)

Раздел 2. Физическая подготовка

Построения и перестроения (6 ч)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (14 ч)

Ходьба и бег (6 ч)

Прыжки (4 ч)

Ползание, подлезание, лазание, перелезание (6 ч)

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза (6 ч)

**Календарно-тематическое планирование к программе по курсу**

**«Адаптивная физкультура»**

**3 класс: 66 часов**

**Содержание тем изучаемого курса**

**4 класс**

Раздел 1. Коррекционные подвижные игры (16 ч)

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений (16 ч)

Раздел 2. Физическая подготовка(22 ч)

Построения и перестроения (7 ч)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (15 ч)

Ходьба и бег (6 ч)

Прыжки (3 ч)

Ползание, подлезание, лазание, перелезание (5 ч)

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза (5 ч)

Раздел 3. Лыжная подготовка (4 ч)

Раздел 4. Туризм (5 ч)

**Календарно-тематическое планирование к программе по курсу**

**«Адаптивная физкультура»**

**4 класс: 66 часов**

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов по адаптивной физкультуре:**

**Методическое обеспечение**

*Базовая литература по предмету:*

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. АО Издательство «Просвещение», 2019.

*Дополнительная литература по предмету:*

1. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при ДЦП. – М.: «Медицина», 2001.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Под редакцией проф. Л.В. Шапковой, - М.: Советский спорт, 2002.

**Техническое обеспечение образовательного процесса**

* Компьютер
* Звуковые колонки
* Принтер

**Спортивный инвентарь и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся:**

* Спортивный тренажёр «Мотомед»
* Технические средства реабилитации, опоры для стояния: вертикализаторы, ходунки
* Ортопедические приспособления
* Беговые дорожки
* Батут
* Гимнастическая лестница
* Гимнастические маты
* Гимнастические коврики
* Скакалки
* Кегли
* обручи
* Гимнастические мячи разного диаметра
* Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи
* Кольца
* Набивные мячи
* Корзины
* Бадминтон
* Лыжный инвентарь
* Мягкие модули различных форм
* Туристический инвентарь

**Наглядное обеспечение образовательного процесса**

*Дидактический материал:*

Изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря.

Альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

*Демонстрационные таблицы:*

* Упражнения на коррекцию дыхания
* Упражнения на коррекцию плоскостопия
* Упражнения на коррекцию осанки