

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Краснослободский муниципальный район**

**МБОУ ``Краснослободский многопрофильный лицей``**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Кондрашова О.Я.  
Приказ № от «30»  
августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Голубева Е.Н.  
Приказ №55 от «30»  
августа 2024 г.

**Адаптированная программа учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающейся 5 А класса

Учитель: Полозов Евгений Викторович

Краснослободск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

ФАООП УО адресована обучающимся с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

–развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

–воспитание нравственных качеств и свойств личности;

–содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

–формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

–формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

–развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

–формирование умения ходить, бегать в различном темпе, вовремя бега ходить, бегать не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

–формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» и полногорузбега;

–формирование умения метать мяч на дальность в цель;

–совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

–совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

–формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

–совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

–совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

#### **Личностные результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

–Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результаты выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки в начале учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

- *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
- *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.



Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

- Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
- Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
  - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
- Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
- Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:*

- Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

- Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

- Поднимание туловища из положения ,лёжа на спине,руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

- Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы \*и испытания (тесты) развития физических качеств, у  
своения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и						

	разгибание рук вупорелёжана полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+5	+8	+12	+6	+11	+16
	нижеуровня скамейки)						
6	Бегна500м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

### СОДЕРЖАНИЕОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах:«Гимнастика»,«Легкаяатлетика», «Лыжная подготовка»,«Спортивные игры».В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела:«Теоретические сведения»и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением

индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

#### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания физической культуры	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
Итого по разделу			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
Итого по разделу			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	20	<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a>

	ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	
		Всего	планируемая	фактическая
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	04.09	
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	06.09	
3	Бег на длинные дистанции	1	11.09	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	13.09	
5	Бег на короткие дистанции	1	18.09	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	20.09	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	25.09	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	27.09	
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	02.10	

10	Метание малого мяча на дальность	1	04.10	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	09.10	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	11.10	
13	Кувырок вперед и назад в группировке	1	16.10	
14	Кувырок вперед и назад в группировке	1	18.10	
15	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	23.10	
16	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	25.10	
17	Опорные прыжки	1	06.11	
18	Опорные прыжки	1	08.11	
19	Упражнения на гимнастической лестнице	1	13.11	
20	Упражнения на гимнастической скамейке	1	15.11	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	20.11	
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	22.11	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27.11	



24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	29.11	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	04.12	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	06.12	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	11.12	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	13.12	
29	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	18.12	
30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	20.12	
31	Повороты на лыжах способом переступания	1	25.12	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1	08.01	
33	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	10.01	
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	15.01	
35	Спуск на лыжах с пологого склона	1	17.01	
36	Спуск на лыжах с пологого склона	1	22.01	
37	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	1	24.01	

	склона			
38	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	29.01	
39	Техника ловли мяча	1	31.01	
40	Техника ловли мяча	1	05.02	
41	Техника передачи мяча	1	07.02	
42	Техника передачи мяча	1	12.02	
43	Ведение мяча стоя на месте	1	14.02	
44	Ведение мяча стоя на месте	1	19.02	
45	Ведение мяча в движении	1	21.02	
46	Ведение мяча в движении	1	26.02	
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	28.02	
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	05.03	
49	Технические действия с мячом	1	07.03	
50	Технические действия с мячом	1	12.03	
51	Прямая нижняя подача мяча	1	14.03	
52	Прямая нижняя подача мяча	1	19.03	

53	Приём и передача мяча снизу	1	21.03	
54	Приём и передача мяча снизу	1	02.04	
55	Приём и передача мяча сверху	1	04.04	
56	Приём и передача мяча сверху	1	09.04	
57	Технические действия с мячом	1	11.04	
58	Технические действия с мячом	1	16.04	
59	Технические действия с мячом	1	18.04	
60	Технические действия с мячом	1	23.04	
61	Бег на длинные дистанции	1	25.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	30.04	
63	Бег на короткие дистанции	1	07.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	14.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	16.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	21.05	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	23.05	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	26.05	

	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## **Литература для учителя**

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

## **Литература для учащихся**

Виленкский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского– М. : 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

## **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.