

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» с. Астраханка
Ханкайского муниципального округа Приморского края

Согласовано
и разрешено к использованию
Директор МБОУ СОШ № 3

А.Ф. Каменёк
Протокол № 1 от 31.08.2023

Адаптированная основная образовательная программа
начального общего образования (АООП НОО)
по физической культуре
3 класс «А»
на 2023 – 2024 учебный год

Диденко Ольга Александровна
учитель начальных классов

С. Астраханка 2023 год

Пояснительная записка

Целью АООП НОО: обеспечение достижения выпускником НОО планируемых результатов освоения АООП НОО (вариант 6.2) на основе комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся с НОДА.

Программа учитывает особенности психического развития, индивидуальные возможности, особенности познавательной деятельности, направлена на разностороннее развитие личности ребёнка, способствует её умственному развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию. Обучение по предмету «Физическая культура» (адаптивная физическая культура)» носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

Цель - улучшение общего состояния детей, обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, укрепления здоровья, адаптация в социуме.

Адаптивная физическое воспитание. Не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся, но формирует новое осознание собственного «Я», понимания необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.

Рабочая программа предназначена для обучающейся с НОДА вариант 6.2, с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных особенностей при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. Рабочая программа учебного предмета Физическая культура» (адаптивная физическая культура) сохраняет основное содержание образования, но учитывает индивидуальные особенности обучающихся с НОДА и предусматривает коррекционную направленность обучения.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными особенностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в обществе.

Цель изучение учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура)» - стремление к нормализации двигательной деятельности обучающегося с НОДА, способствующей ускорению их социальной реабилитации. Что дает возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с окружающими.

Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура)»

- овладение обучающимся основным представлениям о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации;
- формирования понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умением поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничению здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладению умению включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формирования умения следить за своим физическим состоянием и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты выносливости, гибкости)
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- коррекция техники основных движений - ходьба, бег, плавание, прыжков, перелазания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и т.д.
- коррекция и развитие координационных способностей- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты, реагирование на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.
- координация и развитие физической подготовленности, мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движения за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем, дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению: развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям, дифференцировки тактильных ощущений, кожно кинестетических восприятий и т.п.
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Учебный материал составлен с учетом физического развития, соматического состояния обучающихся с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях обучающихся и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с НОДА разработаны таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по адаптивной физической культуре используются физические упражнения, которые направляют на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующие порочные позы деформации, а также улучшающие функционального состояния опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значения имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь

приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре большого полушария мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижения напряжения соответствующих мышц.

В уроки с обучающимися с НОДА необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранения равновесия и нормализации подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях- стоя, сидя, лежа. Так же полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлекс. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с НОДА играют важную роль.

- оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- способствование укреплений тканей и органов в организме обучающегося;
- активизирование ослабленных мышц;
- борьба с искривлением позвоночного столба;
- улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- активизация процессов головного мозга, ускорение кровообращения.

Рабочая программа характеризуется:

Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режимах учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга.

Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержания уроков учебного материала с учетом характера и специфика заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности образовательной деятельности.

Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервал отдыха иногда в два раза больше по сравнению со здоровыми обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирования культуры здоровья.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» находится в предметной области «Физическая культура», направлена на коррекцию физического развития детей с НОДА, реабилитацию двигательных функций организма.

Общий объём учебного времени для 3 класса составляет 17 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- патриотизм (любовь к России; к своему народу; к своей малой родине; служению отечества)
- гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество)
- личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личному и нравственному выбору);
- честь;
- достоинство;
 - свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
 - доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);
 - семья (любовь и верность, здоровье достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
 - любовь (к близким друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам):
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и сознание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- наука - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
- искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
- природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение программы, обеспечивает достижение обучающимися с НОДА трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;
- 4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи, которые отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- б) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура. Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на

коленях. Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел **«Прикладные Упражнения»** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторностатических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Класс	1-4
Программа, на основании которой разработана рабочая программа	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ от 14.12.2014 №1598 Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2) муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №29 города Липецка «Университетская» Авторская программа по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.- М, «Просвещение», 2011
УМК «Школа России»	Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. -М. : Просвещение, 2014.
Количество часов	3 класс- 17 часов

Тематический план 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Знания по физической культуре (3ч)	
1	Адаптивная физическая культура	1
2	Физические упражнения	2
	Способы физкультурной деятельности (5ч)	
3	Составление режима дня	1
4	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
5	Игры и развлечения	2
	Физическое совершенствование (9ч)	
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	2
8	Гимнастика	2
9	Легкая атлетика	1
10	Прикладные упражнения	2
	Итого	17

Поурочное планирование по физической культуре (17ч)

№ п/п	Название раздела, темы урока.	Количество часов	Дата
Знания по физической культуре (3ч)			
1	Адаптивная физическая культура. Беседа.	1	
2	Физические упражнения для рук и головы.	1	
3	Физические упражнения для туловища и ног.	1	
Способы физкультурной деятельности (5ч)			
4	Составление режима дня	1	
5	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	
6	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	
7	Игры и развлечения. Подвижные игры.	1	
8	Игры и развлечения. Настольные игры.	1	
Физическое совершенствование (9ч)			
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
10	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
11	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	

12	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	
13	Гимнастика	1	
14	Гимнастика	1	
15	Легкая атлетика	1	
16	Прикладные упражнения	1	
17	Прикладные упражнения	1	

