

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся
с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»

Согласовано:
зам. директора по ВР
_____ Т.В. Михайлова

«29» августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ «Школа-интернат № 8»
_____ И.Г. Макаренко

«30» августа 2024 г.
Приказ № 251 «30» августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
_____ Т.М. Матвеева

«29» августа 2024 г.

Протокол № 1

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная программа
«Голбол»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Год составления: 2024 -2025 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная

Разработчик программы: Распутин Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Голбол» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановление № 28 от 28.09.2020 г.

- Положения «Об организации дополнительного образования обучающихся, воспитанников ГОКУ «Школа-интернат № 8» г. Иркутска;

- Положения «О дополнительной общеразвивающей программе ГОКУ «Школа-интернат № 8» г. Иркутска;

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Голбол» были использованы:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (для слепых и слабовидящих детей), Москва «Просвещение» 2016 год, под редакцией Л.И. Плаксиной, Б.В. Сермеева;

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с нарушениями зрения, Москва «Просвещение» 2015 год, раздел физическая культура, под редакцией В. В. Козлова.

За основу общеразвивающей программы «Голбол» взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений слепых и слабовидящих детей), Москва «Просвещение», 2017 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева. Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект: Виленский М.Я. «Физическая

культура 4-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014 г. Виленский М.Я. «Физическая культура» 8-9 кл., учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение, 2014г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Голбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана для реализации в школе-интернате для детей с особыми образовательными потребностями по зрению. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

1.2. Цели рабочей программы

Создание условий для развития, социализации и реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта:

- способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию;
- физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

1.3. Основными задачами курса являются:

- приобщить учащихся к систематическим занятиям спорта;
- обучить новым видам движений и двигательным действиям;
- обучить основам техники игры в голбол;
- обучить тактическим действиям в игре;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию и нормальному физическому развитию организма;
- содействовать развитию координации, точности и быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- содействовать развитию внимания и быстроты мышления;

- сформировать и усовершенствовать у школьников жизненно необходимые естественные двигательные навыки и умения.

1.4. Особенность данной общеразвивающей программы заключается в том, что она рассчитана на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и реализует *следующие задачи* общеобразовательной программы:

- корректировать, укреплять и сохранять здоровье детей с ОВЗ;
- активизировать защитные силы организма обучающихся;
- повышать физиологическую активность;
- укреплять и развивать органы слуха, ориентироваться в пространстве;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- развитие интереса к саморазвитию и здоровому образу жизни.

В зависимости от заключения Психолого-медико-педагогической комиссии материал занятий адаптируется педагогом для восприятия школьников. Посещение занятий голболом осуществляется по разрешению врача-офтальмолога и врача-педиатра.

2. Общая характеристика общеобразовательной программы

«Голбол»

Отличительной особенностью спортивных игр для незрячих или учащихся с остаточным зрением являются быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Голбол - самая популярная в мире игра для незрячих спортсменов, которая входит в программу Летних Параолимпийских игр. Голбол - игра двух команд по три человека в каждой. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка (чувствительная на ощупь) в виде прямоугольной площадки, разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик), вес мяча - 1кг 250 г. Цель игры - закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать нападающим. На площадке все игроки должны носить игровые очки, начиная с первого свистка до ее окончания.

Высокий эмоциональный настрой в голболе возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Все это создает условия для эффективного физического воспитания незрячих детей, а также для их общего развития. В голболе действия каждого игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют полной самоотдачи.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей с нарушением зрения является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате зрительной патологии. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей -

силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей с ОВЗ страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро - и микроориентировка в пространстве. При нарушении зрения у слепых и слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выраженные отклонения в развитии встречаются у таких детей. Установлено, что дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии на всех возрастных этапах. С возрастом показатели физического развития у слепых и слабовидящих увеличиваются, однако более медленно по сравнению с нормально видящими.

Играя в голбол, слепые и слабовидящие дети учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навыки слаженной работы в команде, повышают физический потенциал своего здоровья, социализируются в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является большой объем практических занятий, способствующий реально научить школьника овладеть навыками определенных двигательных действий, командного выполнения поставленных целей, достичь умения применять свои знания к различным сложным ситуациям.

3. Общеразвивающая программа «Голбол»

В ГОКУ «Школа-интернат № 8» г. Иркутска на изучение общеразвивающей программы «Голбол» выделяется 34 часа в год, 1 час в неделю.

4. Ценностные ориентиры содержания общеразвивающей программы «Голбол»

Все занятия должны носить нравственный характер. У школьников надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность и другие морально-волевые качества. Воспитанию способствует чёткая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

К ценностным ориентирам начального образования на современном этапе относят:

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

– уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

· развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

– принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

– ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитию этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

– формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

· развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

– развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

– формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке);

· развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

– формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

– развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

– формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

– формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Одним из результатов обучения курсу «Голбол» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового ребенка;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения общеразвивающей программы «Голбол»

Личностными результатами освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующее:

- активно включаться в общение и взаимодействие со здоровыми сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- содействовать гармоническому физическому развитию, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- иметь представление о культуре личности и приемах самоконтроля в игре «Голбол»;
- иметь представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с ограниченными возможностями здоровья универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоением обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий голболом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, включающие освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития голбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять голбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса учащийся должен научиться:

- основам техники игры в голбол;
- тактическим действиям в игре;
- сознательному овладению двигательными навыками,
- анализировать свои движения, координировать их.

Предметные результаты освоения общеразвивающей программы «Голбол»

По окончании курса у выпускника с ОВЗ должны быть сформированы следующие умения:

- выполнять игровые упражнения точно и быстро;
- ориентироваться в микро- и макропространстве;
- взаимодействовать с партнерами по команде, выстраивая алгоритмы успешных комбинаций.

Результат освоения разделов программы выявляется путем анализа показателей школьников на внутришкольных соревнованиях.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Входной контроль применяется при поступлении воспитанника в коллектив и на вводном занятии последующих учебных годов в форме собеседования.

Главный критерий на этом этапе диагностики - это интерес ребенка к данному виду деятельности. Собеседование на начальном этапе проводится

для того, чтобы наметить план работы с учетом индивидуальных личностных качеств и способностей данных детей.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога, в форме коллективного обсуждения.

Контроль предполагает участие воспитанников коллектива в общешкольных мероприятиях, спортивных соревнованиях образовательного учреждения.

Промежуточный контроль проводится для обучающихся в феврале месяце в формах: открытого мероприятия.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и по окончании образовательной программы, приёма контрольных нормативов.

6. Содержание общеразвивающей программы «Голбол» (34 часа)

Содержание данной программы направлено на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Содержание представлено следующими разделами:

I. Развитие готовности сохранных анализаторов к занятиям, начальные этапы игры (9 часов).

II. Развитие умений приема и подачи озвученного мяча (9 часов).

III. Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры (11 часа).

IV. Закрепление умений подачи звенящего мяча. Односторонняя, двусторонняя игра. (5 часов).

Разделы реализованы посредством следующих упражнений и видов подготовки к голболу:

Упражнения для развития ловкости:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Упражнение на равновесие.
5. Упражнение со скакалкой (по рекомендации врача-офтальмолога).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками (по рекомендации врача-офтальмолога).

3. Эстафета и игры с применением беговых упражнений.
4. Ловля и быстрая передача мяча.
5. Броски мяча поточно на время.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега (по рекомендации врача-офтальмолога).
2. Броски мяча на дальность.
3. Игры на местности.

Техническая подготовка:

- передвижения по площадке;
- упражнения с мячом;
- техника падений и вставаний (по рекомендации врача-офтальмолога);
- остановка мяча корпусом, руками, ногами;
- бросок мяча на месте и в движении;
- взаимодействие игроков;
- игра в голбол (правила игры).

Тактическая подготовка:

Тактика - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка голболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Базовая тактика включает: тактику нападения, тактику защиты.

Специальные условия реализации дополнительной образовательной программы

В целях обеспечения реализации дополнительной образовательной программы (далее - ДОП) в школе-интернате создаются условия, обеспечивающие возможность:

- достижения планируемых результатов освоения ДОП всеми слепыми и слабовидящими обучающимися;

- выявления и развития способностей обучающихся через систему секций, студий и кружков, организацию общественно-полезной деятельности, в том числе социальной практики, с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;

- расширения социального опыта и социальных контактов слепых и слабовидящих обучающихся, в том числе с нормально развивающимися сверстниками;

- учёта, наряду с общими, особых образовательных потребностей, характерных для данной категории обучающихся и для отдельных групп слепых и слабовидящих;

- участия обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности, проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, а также в формировании и реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;

- использования в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, тифлотехнических средств обучения и средств обучения, дидактических материалов и средств наглядности, соответствующих особым образовательным потребностям слепых и слабовидящих;

- организации пространства; организации рабочего места, организации временного режима обучения для слепых и слабовидящих обучающихся.

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание занятий	Тип занятия (Т – теоретич., П – практич.)	Количество часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	Т	1	02.09 – 06.09	
2	Общая физическая подготовка.	П	1	09.09– 13.09	
3	Развитие гибкости.	П	1	16.09 - 20.09	
4	Развитие силы	П	1	23.09 - 27.09	
5	Упражнения с мячом.	П	1	30.09 - 04.10	
6	Упражнения с мячом.	П	1	07.10 - 11.10	
7	Появление голбола. Правила игры.	Т	1	14.10 – 18.10	
8	Подготовительная игра.	П	1	21.10 – 25.10	
9	Защитная стойка голболиста.	П	1	05.11 – 08.11	
10	Промежуточный контроль Упражнения на развитие скорости.	П	1	11.11 – 15.11	
11	Стойка ожидания мяча.	П	1	18.11 – 22.11	
12	Прямая подача.	П	1	25.11 – 29.11	
13	Подача по диагонали.	П	1	02.12 – 06.12	
14	Прием катящегося мяча.	П	1	09.12 – 13.12	
15	Прием и подача скачущего мяча	П	1	16.12 – 20.12	
16	Прием и подача скачущего мяча	П	1	23.12 – 27.12	
17	Инструктаж по технике безопасности.	Т	1	09.01 – 17.01	
18	Судейство.	П	1	20.01 –	

				24.01	
19	Упражнение для развития координации.	П	1	27.01 – 31.01	
20	Зрячая и слепая защита	П	1	03.02 – 07.02	
21	Промежуточный контроль Специальные упражнения со звенящим мячом.	П	1	10.02 – 14.02	
22	Техника нападающего удара.	П	1	17.02 – 21.02	
23	Угловые подачи.	П	1	24.02 – 28.02	
24	Центральная подача.	П	1	03.03 – 07.03	
25	Передача мяча по кругу	П	1	10.03 – 14.03	
26	Штрафной бросок	П	1	17.03 – 21.03	
27	Прием штрафного броска	П	1	31.03 – 04.04	
28	Тактика игры в защите.	П	1	07.04 – 11.04	
29	Тактика игры в нападении	П	1	14.04 – 18.04	
30	Специальная физическая подготовка.	П	1	21.04 – 25.04	
31	Особенности подачи мяча в различные точки.	П	1	28.04 – 30.04	
32	Слепой прием мяча.	П	1	05.05 – 07.05	
33	Двусторонняя игра.	П	1	12.05 – 16.05	
34	Итоговый контроль Прием контрольных нормативов.	П	1	19.05 – 23.05	

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя методическое обеспечение общеразвивающей программы, описание печатных пособий, спортивного инвентаря, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

8.1. Методическое обеспечение

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов.спорт, 2010. - 316 с.

2. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4,2006. С. 3-6.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.

4. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2012. -№ 1 (49). - С. 57.

5. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2000.

8.2. Информационно – коммуникативные средства

1. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es

2.Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org

Минспорттуризм России: <http://mistrn.gov.ru>

4.Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

5. РУСАДА: www.msada.ru

8.3. Материально-техническое обеспечение

1. Голбольные мячи.
2. Маски, очки
3. Роллингбольные мячи.
4. Набивные мячи.
5. Скакалки.
6. Гантели.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические палки.