

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г.  
Челябинска»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель  
методического объединения

 О.В.Сентябова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по учебной  
работе

 Н.А.Смирнова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «С(К)ОШ №83 г.  
Челябинска»

 Е.А.Мамлеева



**ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Час здоровья»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

**5 – 9 классы**

Составил:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Кочурко А.А

Челябинск, 2021  
Срок реализации: 5 лет

Срок реализации: 5 лет

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» (5-9 классы) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)ОШ № 83;

- Рабочей программы воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «С(К)ОШ № 83 г.Челябинска», 2021 г.

У большинства обучающихся специальной школы для детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Внеурочный курс спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» в основной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития. В основу курса легли «Подвижные и спортивные игры».

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

### **Актуальность**

Программа «Час здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики

спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель курса** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Основные задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту
- овладение основами доступных видов спорта 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

**Коррекционно-развивающие:**

- формированию правильной осанки;
- развитию мышечного корсета;
- увеличению силовой выносливости мышц;
- формированию правильного дыхания;
- развитию мелкой моторики;
- совершенствование координации движений;
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития средствами лечебной физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа по внеурочному курсу «Час здоровья» ориентирована на решение задач воспитания и социализации обучающихся с умственной отсталостью, сформулированные в рабочей программе воспитания.

## **2. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения курса «Час здоровья» у обучающихся предполагается достижение личностных результатов, а также формирование базовых учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать результатов освоения внеурочного курса.

**Личностные результаты**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Программой предусматривается формирование базовых учебных действий.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик– ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- будут уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, спуски и подъемы на небольших склонах, подвижные игры;
- знать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей.

### 3. Основное содержание курса внеурочной деятельности

Учебная программа курса спортивно-оздоровительной направленности «Час здоровья» обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

#### 5 класс

Основные направления обучения	Содержание обучения
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Прыжки с места, со скакалкой. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	Подвижные игры с бегом, с мячом, с прыжками, игры малой подвижности.
Пионербол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- ловля и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>;</li> <li>- ловля и передача мяча сверху двумя руками;</li> </ul>

	- перебрасывание мяча через сетку; - игра по упрощенным правилам пионербола.
Футбол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
Игры на улице	Игры с мячом, сбегом, эстафеты
Итого: 34 часа	

### 6 класс

Основные направления обучения	Содержание обучения
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Прыжки с места, со скакалкой. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	Подвижные игры с бегом, с мячом, с прыжками, игры малой подвижности.
Пионербол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - ловля и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i> ; - ловля и передача мяча сверху двумя руками; - перебрасывание мяча через сетку; - игра по упрощенным правилам пионербола.
Баскетбол	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.
Футбол	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.
Игры на улице	Игры с мячом, со скакалками, эстафеты
Итого: 34 часа	

### 7 класс

<b>Основные направления обучения</b>	<b>Содержание обучения</b>
Общая физическая подготовка	Основная стойка, построение в шеренгу. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Прыжки с места, со скакалкой. Бег на время. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены.
Пионербол	- ловля и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i> ; - ловля и передача мяча сверху двумя руками; - перебрасывание мяча через сетку; - игра по упрощенным правилам пионербола.
Волейбол	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке
Баскетбол	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.
Футбол	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча - игра по упрощенным правилам мини-футбола
Игры на улице	Игры с мячом, эстафеты
Итого: 34 часа	

### 8 класс

<b>Основные направления обучения</b>	<b>Содержание обучения</b>
Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Прыжки с места, со скакалкой. Бег на время. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены.
Пионербол	Игра в пионербол по правилам
Баскетбол	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля

	и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
Волейбол	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.
Футбол	- прием и передача мяча - игра по упрощенным правилам мини-футбола
Игры на улице	Игры с мячом, эстафеты
Итого: 34 часа	

### 9 класс

Основные направления обучения	Содержание обучения
Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Прыжки с места, со скакалкой. Бег на время. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены.
Баскетбол	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.
Волейбол	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача
Футбол	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).
Итого: 34 часа	

**4. Тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного предмета Раздел</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Воспитательные задачи</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале; - воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; - Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать	6
2	Подвижные игры	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил подвижных игр, игра		12
3	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники		8
4	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники		4
5	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты		4

			инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>

### 6 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Воспитательные задачи	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале; - воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; - Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	6
2	Подвижные игры	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил подвижных игр, игра		8
3	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники		6
4	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники		6
5	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники		4

6	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты	занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	4
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>

#### 7 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Воспитательные задачи	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале;	6
2	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники	- воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;	5
3	Волейбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники	- Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)	5
4	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	8

5	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники	- воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированно сть, чувство ответственности;	4
6	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты		6
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>

### 8 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Воспитательные задачи	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале;	6
2	Пионербол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники	- воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;	3
3	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствовани е игровой техники	- Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба,	8

4	Волейбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра, совершенствование игровой техники	бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	7
5	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	6
6	Игры на улице	Построение, выполнение комплекса ОРУ, подвижные игры, эстафеты	положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	4
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>

### 9 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Воспитательные задачи	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	Построение. Выполнение комплекса ОРУ	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале;	8
2	Баскетбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	- воспитание привычек к самостоятельным занятиям	10

3	Волейбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	физическими упражнениями; - Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	10
4	Футбол	Построение, выполнение комплекса ОРУ, изучение правил игры, игра на счет, совершенствование игровой техники	физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; - воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	6
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>

## 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 1. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Вотсап, ВКонтакте.

[Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований:

<https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

## **2. Учебно-практическое оборудование:**

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Канат для лазания
4. Гимнастический козел
5. Гимнастический конь
6. Гимнастические маты
7. Гимнастическое бревно
8. Ковровые дорожки для проведения упражнений лежа
9. Гимнастические палки
10. Гимнастические обручи
11. Малые мячи(теннисные)
12. Мячи волейбольные
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи набивные различного веса
15. Гимнастические скакалки
16. Булавы
17. Стойки для прыжков в высоту
18. Флажки
19. Сетка волейбольная
20. Кольца баскетбольные
21. Секундомер
22. Рулетка
23. Свисток