




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

РАССМОТРЕНО
Руководитель
методического объединения
 /А.П.Спиридонова

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
«Лечебная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

1 – 4 классы

Составил:
учитель физической культуры
Кинев В.И.

Челябинск, 2023
Срок реализации: 4 года

1. Пояснительная записка

Программа внеурочного курса спортивно-оздоровительной направленности «Лечебная физическая культура» (1-4классы) 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.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие, различные стертые двигательные нарушения.

Необходимо учесть, что позвоночник - физический центр тела, каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно-двигательная система. При определенном искривлении тела внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и тканями. Позвоночник не только поддерживает тело - из него выходят 33 пары нервов, 2 главные нити симпатической нервной системы, поэтому любое смещение позвонков, их деформация подвижности приводят к нарушению работы всего организма. Патологическая осанка возникает из-з слабого развития мышечной системы, особенно мышц спины и живота, неправильной походки, связанной с неразвитостью стоп, с плоскостопием.

Целью занятий по лечебной физической культуре является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормами правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Основные задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;

- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;

- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

Коррекционно-развивающие задачи:

- Замедление процесса прогрессирования заболевания и формирование практических навыков, способствующих:

- 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 «Лечебная физическая культура» 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 «ЛФК» 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).

3. Основное содержание курса внеурочной деятельности

Учебная программа по лечебной физической культуре 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).

Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для 1 класса

Основы знаний 4 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения и перестроения.

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 4 ч. Построения и перестроения, прыжки в длину, шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами

Упражнения для коррекции правильной осанки 5 ч. Ходьба по начерченной линии с предметом на голове, упражнения на дыхание, упражнения у стены и в парах. Ходьба по гимнастической скамейке.

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Вис на гимнастической стенке с подниманием ног 90 градусов, упражнения сидя и лежа, подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах, упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для устранения моторной неловкости 10 ч. Собираание крышек, составление фигур, ловля мяча от стены, подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит», переключивание мяча в руках, сгибание и разгибание пальцев.

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Катание ступнями кеглей, ходьба на носках и пятках, упражнения для профилактики плоскостопия, катание ногами мячей и палок.

Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для 2 класса

Основы знаний 4 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех».

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 5 ч. Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.

Упражнения для коррекции правильной осанки 6 ч. Ходьба с предметом на голове. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору». Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Подъем туловища с помощью партнера. Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке. Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место». Упражнения, лежа на спине, животе.

Упражнения для устранения моторной неловкости 9 ч. Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы. Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами. Метание мяча в цель. Передача мяча в парах. Игра «Ловушки».

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». Упражнения на расслабление. Игра «Замри». Упражнения в парах. Игра «Морская фигура». Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».

Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для 3 класса

Основы знаний 3 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 6 ч. Размыкание, смыкание в квадрат по

ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Упражнения для коррекции правильной осанки 7 ч. Упражнения в «вытяжении». Упражнения, стоя у стены. Упражнения у гимнастической стенки. Висы на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Ходьба с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Подъем туловища с помощью партнера. Гимнастическое упражнение «Мостик». Подъем туловища, сидя на скамейке. Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».

Упражнения для устранения моторной неловкости 8 ч. Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. Упражнения в парах. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Ведение мяча на месте, в движении. Упражнения с обручами. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Катание мячей ногами. Катание гимнастических палок. Ходьба на пятках, носках.

Содержание курса внеурочной деятельности по лечебной физической культуре для 4 класса

Основы знаний 3 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Обучение правильному дыханию. Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения 5 ч. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.

Упражнения для коррекции правильной осанки 8 ч. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения в «вытяжении». Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения, сидя для позвоночника. Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения

Упражнения для укрепления мышц живота 5 ч. Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель». Упражнения для мышц туловища. Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». Упражнения, лежа на полу. Упражнения для развития мышц брюшного пресса

Упражнения для устранения моторной неловкости 8 ч. Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов». Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения на расслабление нижних конечностей. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет» Игра «Морская фигура»

Упражнения для коррекции плоскостопия 5 ч. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки» Катание мячей ногами. Игра «Вышибалы» Катание гимнастических палок.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Количество часов
Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения и перестроения	- Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале; - воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;	4
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	Построения и перестроения, прыжки в длину, шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами	- Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	4
Упражнения для коррекции правильной осанки	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове, упражнения на дыхание, упражнения у стены и в парах. Ходьба по гимнастической скамейке.	- воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;	5
Упражнения для укрепления мышц живота	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног 90 градусов, упражнения сидя и лежа, подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах, упражнения для мышц брюшного пресса.	- воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	5

Упражнения для устранения моторной неловкости	Собирание крышек, составление фигур, ловля мяча от стены, подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит», перекладывание мяча в руках, сгибание и разгибание пальцев.		10
Упражнения для коррекции плоскостопия	Катание ступнями кеглей, ходьба на носках и пятках, упражнения для профилактики плоскостопия, катание ногами мячей и палок		5
ИТОГО			33

2 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Количество часов
Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех	- 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;	4
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному	- воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации	5

дифференцировки и точности движения	<p>ориентир. Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам. Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения</p>	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;</p> <p>- воспитание навыков правильного поведения во время игр;</p> <p>-воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;</p>	
Упражнения для коррекции правильной осанки	<p>Ходьба с предметом на голове. Основные исходные положения для формирования правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «У медведя во бору». Упражнения с гимнастическими палками</p>		6
Упражнения для укрепления мышц живота	<p>Подъем туловища с помощью партнера. Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке. Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место». Упражнения, лежа на спине, животе</p>		5
Упражнения для устранения моторной неловкости	<p>Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы. Упражнения</p>		9

	на расслабление мышц шеи, туловища. Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами. Метание мяча в цель. Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»		
Упражнения для коррекции плоскостопия	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?». Упражнения на расслабление. Игра «Замри». Упражнения в парах. Игра «Морская фигура». Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка»		5
ИТОГО			34

3 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Количество часов
Основы знаний	Основы знаний 3 ч. Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Построения, перестроение, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся», «Смирно». Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	- 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	3

<p>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</p>	<p>Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.</p>	<p>изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;</p> <p>- воспитание навыков правильного поведения во время игр;</p> <p>-воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь,</p>	<p>6</p>
<p>Упражнения для коррекции правильной осанки</p>	<p>Упражнения в «вытяжении». Упражнения, стоя у стены. Упражнения у гимнастической стенки. Висы на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Ходьба с предметом на голове.</p>	<p>дисциплинированность, чувство ответственности;</p>	<p>7</p>
<p>Упражнения для укрепления мышц живота</p>	<p>Подъем туловища с помощью партнера. Гимнастическое упражнение «Мостик». Подъем туловища, сидя на скамейке. Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».</p>		<p>5</p>
<p>Упражнения для устранения моторной неловкости</p>	<p>Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. Упражнения в парах.</p>		<p>8</p>

	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Ведение мяча на месте, в движении. Упражнения с обручами. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом		
Упражнения для коррекции плоскостопия	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. Катание мячей ногами. Катание гимнастических палок. Ходьба на пятках, носках.		5
ИТОГО			34

4 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Количество часов
Основы знаний	Правила поведения в спортивном зале. Одежда и обувь. Обучение правильному дыханию. Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».	- 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;	3
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски	- воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации	5

	мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;	
Упражнения для коррекции правильной осанки	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения в «вытяжении». Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения, сидя для позвоночника. Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения	- воспитание навыков правильного поведения во время игр; -воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;	8
Упражнения для укрепления мышц живота	Подъем туловища без помощи.. Игра «Попади в цель». Упражнения для мышц туловища. Упражнения с обручами. .Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». Упражнения, лежа на полу. Упражнения для развития мышц брюшного пресса		5
Упражнения для устранения моторной неловкости	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов.		8

	<p>Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.</p> <p>Упражнения на расслабление нижних конечностей. Массаж пальцев, кистей рук.</p> <p>Игра «Кто быстрее соберет» Игра «Морская фигура»</p>	
<p>Упражнения для коррекции плоскостопия</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки» Катание мячей ногами. Игра «Вышибалы» Катание гимнастических палок.</p>	5
ИТОГО		34

5. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

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/>

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