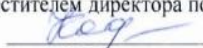


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	--

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для 4 класса
уровень начального общего образования

Составитель: Ишбулатова Гульшат Наильевна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

2019

I. Пояснительная записка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа по физической культуре для 4 класса начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.) разработана МАОУ Новоатъяловская СОШ на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1598, на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития» Министерства образования и науки Российской Федерации — М.: «Просвещение», 2016., с учётом образовательной системы «Перспективная НШ», «и специфики коррекционно-развивающего обучения. Данная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (по варианту 7.1.) и адаптирована для обучения данной категории обучающихся с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию и содержит учебно-методическую документацию, определяющую рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.**

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

2 Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 4 классе из расчёта 3 ч в неделю (102 часа):

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);
- 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, волейбол по упрощенным правилам.*

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура (Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры Возникновение первых упражнений Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения . Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия (Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения . Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения**. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине**: висы; подтягивание.

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

Легкая атлетика Беговая подготовка. **Беговые упражнения**: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения**: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. **Метание**: малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики**: игровые задания с

использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.) Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербо

6. Тематическое планирование.

№	Раздел программы	Тема	количество
1	Знания ф. к.	Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2		Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. Построение в шеренге, в колонне. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега.	1
3	Лёгкая атлетика	Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упр. Игра.	1
4		Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	1
5		Строевые упр. Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.	1
6		Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	1
7		Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1
8		Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1
9		Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.	1
10		Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.	1
11	Спорт. и подв. игры	Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.	1
12		Строевые упр., перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
13		Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.	1
14		Бег с изменением направления. Прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	1

15		Бег до 3 мин. Специальные упр. при занятиях с б/б мячом. Броски и ловля мяча. Ведение на месте и в движении.	1
16		Т. б. на уроках спортивных игр. Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры с мячами.	1
17		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами; игры.	1
18		Передвижение по площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	1
19	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	1
20		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.	1
21		ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1
22		Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	1
23		Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.	1
24		Беговые, прыжковые упр. Упр. в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий.	1
25		Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии. Перекаты. Поднимание туловища. Беговые эстафеты.	1
26		Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимн. стенке. Эстафеты с гимн. снарядами.	1
27		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упр. в группировке; перекаты. Отжимание на гимн. скамейке. Игры.	1
28		Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	1
29		Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты. Эстафеты.	1
230		Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимн. скамейке. Упражнения в группировке; перекаты. Игры.	1
31	Нац. виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	1
32		ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	1
33	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры.	1
34		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты	1

35		Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передачи мяча). Игры, эстафеты.	1
36		Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.	1
37		Передача и ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо. Эстафеты.	1
38		Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	1
39	Способы физ. деятельн.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
40		Игры и развлечения в зимнее время года.	1
41	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.	1
42		Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.	1
43		Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.	1
44		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	1
45		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.	1
46		Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.	1
47	Физк-оздор. деятел.	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.	1
48		Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.	1
49	Спорт. и подв. игры	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча; броски в кольцо. Эстафеты	1
50		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	1
51		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок. Игры.	1
52		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Игры.	1
53		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Игры.	1
54		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры.	1
55	Нац. виды спорта	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.	1
56		ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1

57		ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры на развитие быстроты.	1
58	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Эстафеты.	1
59		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	1
60		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Упражнения на г\стенке. Игры, эстафеты.	1
61		Поднимание туловища. Упражнения в равновесии. Эстафеты, игры.	1
62		Упр. в равновесии. Лазание по г\стенке. Игры, эстафеты.	1
63		Подтягивание на перекладине (м. д.). Прыжки через скакалку. Отжимание. Игры, эстафеты.	1
64		Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры, эстафеты.	1
65		Подтягивание на перекладине (м. д.). Упражнения в равновесии. Игры, эстафеты	1
66-68	Лыжная подготовка	Передвижения без палок с палками, скольжение, подъемы и спуски. Попеременный двухшажный ход.	12
66	Нац. виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	1
67		ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	1
68	Способы физ. деятельн.	Игры и развлечения в летнее время года.	1
69	Знания ф. к.	Представление о физических упражнениях.	1
70	Спорт. и подв. игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении.	1
71		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча. Игры.	1
72		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты	1
73		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры.	1
74		Бег до 4 мин. Силовые упр. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Поднимание туловища.	1
75		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	1

76		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд. Игры.	1
77		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м. Игры.	1
78		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м. Игры.	1
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м. Игры.	1
	Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Игры.	1
		Строевые упр. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег. Эстафеты.	1
		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег. Игры.	1
		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	1
		Строевые упр. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	1
		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность. Игры.	1
		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	1
		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	1
		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры.	1
		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	1
	Нац. виды спорта	ОРУ, элементы нац. видов спорта. Игры.	1
Итого:102 ч.			1

7. Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);

1 Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 2.

2 Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.

3. Учебник физической культуры. Под.ред. Шишкина А.В -2016 Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

16. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.

11. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

12 Настольная книга учителя. Под. ред. Кофмана Е.И. . М: 2014

2.Инвентарь

- стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное;
- перекладина гимнастическая; скамейки гимнастические;
- канат для лазанья; маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические; обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (Юм, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- сетка волейбольная;
- мячи средние волейбольные, баскетбольные;