

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Магаданской области
МАГАДАНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
(Протокол № 1)
от «30» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе Гребенюк С.Ю.

_____ /

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОГАОУ
«Инженерная школа»
Зеленский К.В.
Приказ №494/1-о
от «30» августа 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «ВЫСОТА»
для обучающихся 1 – 11 классов
на 2025 – 2026 гг.

Составитель программы:
Учитель физической культуры Гребенюк С.Ю.

г. Магадан
2025г.

Содержание

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.....	3
II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «ВЫСОТА» по спортивно- оздоровительному направлению в 1-11 классах	4
1. Основные характеристики программы.....	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Особенности реализации программы	7
1.4 Оздоровительные результаты программы	9
1.5 Ожидаемый результат	10
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	10
2.1 Учебно-тематический план по направлениям на 2025-2026 учебный год.....	10
III. Содержание программы	10
1. БАСКЕТБОЛ.....	10
2. МИНИ-ФУТБОЛ	13
3. ШАХМАТЫ	15
4. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ	15
5. ВОЛЕЙБОЛ.....	19
6. КРОССФИТ.....	20
7. БОКС.....	23
8. БРЕЙК-ДАНС	25
IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение	28

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструкторы по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

**П. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Школьного спортивного клуба «ВЫСОТА» по спортивно-
оздоровительному направлению в 1-11 классах**

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки, и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области

физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «ВЫСОТА» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: универсальный бой, бокс, брейк-данс, кроссфит, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ВЫСОТА» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2 Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «ВЫСОТА» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 36 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1402 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 9-17 лет;
- мини-футбол: 9-17 лет;
- универсальный бой: 6-17 лет;
- шахматы: 7-17 лет;
- волейбол: 10-17 лет;
- бокс: 7-17 лет;
- брейк-данс: 6-12 лет;
- кроссфит (общая физическая подготовка на основе гимнастики, лёгкой атлетики и тяжелой атлетики): 7-17 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «ВЫСОТА» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Постановка вопросов. Разрешение конфликтов	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование. Оценка. Способность к волевому усилию	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и Классификации действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ВЫСОТА» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, самбо и кроссфите;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятиях по самбо и кроссфиту;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка инвентаря к соревнованиям.

1.4 Оздоровительные результаты программы

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения,

которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.5 Ожидаемый результат

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течение года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1 Учебно-тематический план по направлениям на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Направления	Всего часов
1	Баскетбол	210
2	Мини-футбол	210
3	Шахматы	140
4	Универсальный бой	210
6	Волейбол	140
7	Кроссфит (ОФП)	216
8	Бокс	144
9	Брейк-данс	132

III. Содержание программы

1. БАСКЕТБОЛ

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым - левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.

- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тематическое планирование (примерное)

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	3
2	Техническая	100
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	6
	2.3. Ведение мяча	44
	2.4. Броски мяча	44
3	Тактическая	50
	3.1. Действия игрока в защите	25
	3.2. Действия игрока в нападении	25
4	Физическая	52
	4.1. Общая подготовка	36
	4.2. Специальная	16
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
ИТОГО		210

2. МИНИ-ФУТБОЛ

1. Техника безопасности.

Введение: Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

1. Специальная физическая подготовка

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно - мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

2. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полувисоких, високих мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3:1; 3:2; 3:3; 2:1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

Правила игры.

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов. Судейство.

Тематическое планирование (примерное)

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Введение.	2
2	Общая физическая подготовка.	95
3	Специальная физическая подготовка.	34
4	Техническая подготовка.	37
5	Тактическая подготовка.	25
6	Психологическая подготовка.	2
7	Правила игры.	10
8	Участие в соревнованиях по мини - футболу	5
ИТОГО		210

3. ШАХМАТЫ

1. Шахматные дебюты

Дебют. План в дебюте. Дебютные принципы. Гамбиты. Выбор дебютного репертуара. Основные виды дебютов. Разыгрывание фигур. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта. Главное - быстрое развитие фигур и борьба за центр. Классификация дебютов. Дебют, с которого нередко делается мат. Преждевременный выход ферзем. Тренировочные партии.

2. Шахматные партии

Мобилизация сил. Борьба за центр. Центры открытые, закрытые, фиксированные. Расположение пешек. Карлсбадская структура. Пешечный перевес. Взаимодействие сил. Пять типов взаимодействия фигур. Пять факторов, определяющих ценность фигур. Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры. Практическое управление по основам стратегии.

3. Виды защиты

О шахматных планах. Как создается план игры. Оценка позиции. Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта.

4. Атака с разных полей

Атака на короля. Слабый пункт при рокировках. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

Тематическое планирование (примерное)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Шахматные дебюты	28
2.	Шахматные партии	45
3.	Виды защиты	45
4.	Атака с разных полей	22
Итого:		140

4. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Универсального боя. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Универсальным боем. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Универсальном бое.

2. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической

подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

3. Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня.

4. Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Место Универсального боя в системе физического воспитания.

5. Основы техники и элементы Универсального боя. Понятие о технике Универсального боя. Основные положения и перемещения спортсмена. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Практическая подготовка

Основы техники:

Борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

Повороты- на 90°, 180°, с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты - руки, ноги, голени, предплечья, плечи.

Падения - на бок, на спину, на живот, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков.

Положение спортсмена - по отношению к коврику (стоя на стопах, на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера.

Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия спортсмена, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя

руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой).

Усилия спортсмена, направленные на выведения из равновесия назад, вперед, в право, влево, вперед – вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад-влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Основы тактики

Общее понятие о цели поединка: выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества. Понятие о видах тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая). Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена; контроль веса; планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим); анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические).

Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением.

Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках,

набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.

Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата.

Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для ног.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнение для шеи.

Тематический план (примерный)

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	87
3	Техническая подготовка	25
4	Специальная физическая подготовка	70
5	Участие в соревнованиях	20
ИТОГО		210

5. ВОЛЕЙБОЛ

Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов, ОРУ в движении без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ с волейбольными мячами, ОРУ в парах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общеразвивающие упражнения	18
3	Общая физическая подготовка	55
4	Техническая подготовка	35
5	Специальная физическая подготовка	15
6	Тактическая подготовка	10
7	Участие в соревнованиях	5
ИТОГО		140

6. КРОССФИТ

(Общая физическая подготовка на основе гимнастики, легкой атлетики и тяжелой атлетики)

Упражнения на основе гимнастики

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

Развитие координации:

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;

- варианты заданий для развития специфических видов координации:
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

Развитие силы.

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие силовой выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

Упражнения на основе лёгкой атлетики

Развитие выносливости:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

Развитие силы:

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;

- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 год.					
1.	Вводное занятие:	2	2	4	
	Охрана труда и техника безопасности, знакомство с коллективом, правила поведения на занятиях	2	-	2	Собеседование
	Знакомство с содержанием модуля.	-	2	2	Опрос
	Основной раздел				
2.	Общая физическая подготовка:	8	60	68	
	Общefизические упражнения (ходьба, бег, прыжки и т.д.)	4	40	44	Контрольные упражнения
	Подвижные и спортивные игры	4	20	24	Игра (педагогическое наблюдение)
3.	Специальная физическая подготовка:	10	126	136	
	Упражнения на гибкость	2	24	26	Контрольные упражнения
	Упражнения на силу	2	24	26	Контрольные упражнения
	Упражнения на выносливость	2	24	26	Контрольные упражнения
	Упражнения на скорость, реакцию	2	34	36	Контрольные упражнения
	Акробатика	2	20	22	Контрольные упражнения
4.	Итоговое занятие				
	Контрольные испытания по ОФП, СФП	-	8	8	Контрольные испытания
	Всего	20	196	216	

7. БОКС

Цель: укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового безопасного образа жизни.

Личностные задачи:

- Расширять представления обучающихся об общепринятых нормах и ценностях, правилах поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Обучать корректно выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- Побуждать обучающихся к соблюдению культуры здорового и безопасного образа жизни.

Предметные задачи:

- Познакомить с комплексами упражнений по развитию физических качеств;
- Познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- Обучить правилам проведения боксерских поединков;
- Повысить физическую подготовку обучающихся;
- Познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- Укрепить здоровье обучающихся;
- Познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- Обучить тренироваться в коллективе.

Метапредметные задачи:

- Обучить определять и формулировать цель собственной деятельности на занятиях;
- Обучить приемам самоанализа собственной деятельности;
- Сформировать потребность в соблюдении режима дня, утренней зарядке, оздоровительных мероприятиях, подвижных играх и т.д.
- Обучить оформлять свои мысли в устной форме;
- Обучить работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
3	Вид спорта	43	-	43	Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса
4	Различные виды спорта и	18	-	18	Соревнования

	подвижные игры				
5	Основы техники и тактики в боксе	8	4	4	Контрольные испытания
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	-	Собеседование
7	Контрольные испытания	4	-	4	Тестовые упражнения
8	Участие в соревнованиях	9	-	9	Соревнования
	ИТОГО:	144	16	128	

В процессе тренировочных занятий на данном этапе обучения боксеры решают следующие задачи:

1. дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
2. совершенствование физических качеств;
3. изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

– Совершенствование технических действий.

– Совершенствование передвижений в боевой стойке в различных направлениях, одиночными, сдвоенными, приставными, скользящими шагами, «челночные» передвижения перед зеркалом, с партнером, в «бою с тенью»: атаки прямыми ударами в корпус, голову, защиты от них подставка внутренней стороны ладони, предплечья, отбив внутрь, наружу, уклоны влево и вправо, «сайд-степы»; атаки ударами снизу в голову, корпус и защиты от них подставкой внутренней стороны ладони, отбивы внутрь, наружу, накладки, уклоны влево вправо и отклоны назад, «сайд-степы»; атаки боковыми ударами в голову, корпус и защиты от них подставкой внутренней и тыльной стороной ладони, нырки, отклоны; атаки различными по направленности ударами (прямые, боковые, снизу).

Дальнейшее разучивание и совершенствование атакующих действий одиночными, сдвоенными ударами и серий ударов в атакующей, встречной и ответной форме, с партнером в перчатках, на снарядах, с тренером при работе на лапах, в «бою с тенью». Разучивание и совершенствование повторных атак в атакующей, встречной и ответной форме, с партнером в перчатках, на снарядах, с тренером при работе на лапах, в «бою с тенью».

Дальнейшее разучивание защитных действий (подставки, отбивы, накладки, нырки, уклоны, отклоны, «сайд-степы») в отработке с партнером, перед зеркалом, «в бою с тенью», с тренером при работе на лапах.

– Защита. Дальнейшее разучивание и совершенствование защитных действий

руками (подставки, отбивы, накладки), корпусом (нырки, уклоны, отклоны), ногами (шаг назад, в сторону «сайд-Степ»). На данном этапе обучения необходимо научить спортсменов выборочно пользоваться различными видами защитных действий в зависимости от решаемых тактических задач в конкретном моменте.

В разучивании и совершенствовании защитных и атакующих действий необходимо добиваться быстрого перехода от атаки к защите и обратно.

– Совершенствование тактических действий. Разучивание и совершенствование различных финтов (обманных действий) для маскировки атакующих действий. Разучивание действий и противодействий с соперниками различного тактического плана (игровик, темповик, нокаутёр и др.). Разучивание работы в ринге на дальней, средней и ближней дистанции. Разучивание ведения боя против боксера высокого, низкого роста. Разучивание тактических вариантов работы с боксером-левшой. Разучивание вариантов работы в углу и у канатов ринга.

– Атаки прямыми ударами в корпус, голову, защиты от них подставка внутренней стороны ладони, предплечья, отбив внутрь, наружу, уклоны влево и вправо, «сайд-степы».

8. БРЕЙК-ДАНС

1. Топ-Рок (TopRock)

Танец без касания руками танцпола. Отлично развивает ритмику. К базовым движениям Топ-Рока можно отнести (Индианстеп (Indian step), Сальсастеп (Salsa step), Кросстеп (Kross step), Маршстеп (March step).

2. Работа ногами (FootWork) Танец с касанием рук танцпола и работой ног (исполнением различных движений). Отлично развивает мышцы ног и рук, так же развивает ритмику. К базовым движениям можно отнести движения (Кикаут (Kick out), Тристеп (Three step), Фронтджамп (Front jump), Сальсафлор (Salsa floor).

3. Стойки (Freez) Сложные стойки на руках и ногах с эстетически красивой формой. Развивает весь мышечный корсет, требует хорошей физической подготовки и растяжки всего тела. К базовым стойкам можно отнести (Бэйбифриз (Baby freez), Краб, Чейрфриз (Chair freez).

4. Силовое движение (Power move) Крутящие элементы с задействованием силы маха ног, рук, в разных группировках и на разных частях тела (на руках, на спине и т. д). К базовым движениям можно отнести (Кручение на спине “Back spreen”), Черепаха (Turtle).

Так же физическая подготовка детей, их выносливость, ловкость, сила мышц всего тела. Необходимый комплекс ОФП:

1. Подкачка и растяжка шеи.

2. Упражнения на руки и плечевой пояс (всевозможные виды отжиманий на руках,

планка, упражнения с гимнастическим жгутом т.п)

3. Подкачка мышц пресса и мышц спины.

4. Подкачка мышц ног (приседания, выпрыгивания и т. п.)

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и умению танцевать в музыку, но раскрытие своего творческого потенциала, т. к. эта дисциплина одобряет личный вклад каждого танцора не зависимо от его уровня развития. То-есть любой танцор может придумывать свои оригинальные движения и быть их полным хозяином и даже назвать его своим названием. Более того это даже приветствуется и поощряется среди танцоров в виде уважения. Главное, чтобы в оригинальном движении присутствовала эстетика и умение сделать его в музыку.

Использование отдельных средств арт-терапии, а именно: функциональной музыки и танцевальных элементов стимулирует творческий потенциал детей, способствует созданию яркого эмоционального фона занятий, самовыражению детей, высвобождению в движении подавленных чувств, самоутверждению. Это все способствует повышению воспринимаемого имиджа оздоровительных занятий, поддержанию пролонгированного интереса детей к образовательному процессу, повышению мотивации к занятиям, что обеспечивает достижение прикладных задач программы.

Этим определяется и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимы следующие **материально-технические условия:**

- ✓ наличие танцевального класса или спортивного зала,
- ✓ оборудование класса: зеркала, гимнастические маты,
- ✓ техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук,
- ✓ сценическая площадка для репетиций.

Информационное обеспечение представлено:

- обучающий видеоматериал (обучающие видео по брейк-дансу, видео соревнований и фестивалей, документальные, художественные фильмы);
- видеозаписи детских джемов, баттлов, занятий за каждый учебный год;
- аудиоматериалы (музыкальные композиции танцевальных стилей, подбор музыки для проведения баттлов, джемов, соревнований).

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Собеседование
2.	Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Опрос
3.	Сдача нормативов по физической подготовке.	2	-	2	Вводный контроль. Тестирование
4.	Знакомство с миром Брейк- Данса.	2	2	-	Опрос
5.	Направления Брейк-Данса.	4	2	2	Тестирование
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	14	-	14	Текущее наблюдение
7.	Основы танцевального стиля «Top Rock».	12	2	10	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
8.	Основы танцевального стиля «Foot Work».	12	4	8	Танцевальный джем. Взаимоконтроль
9.	Основы танцевального стиля «Freeze».	15	2	13	Текущее наблюдение
10.	Силовые и акробатические элементы «Power Move».	20	2	18	Текущее наблюдение
11.	Связки и переходы элементов.	12	2	10	Просмотр выполнения элементов
12.	Комбинации в Брейк-Дансе.	14	2	12	Импровизация
13.	Основы танцевального выхода.	15	2	13	Баттл
14.	Подготовка к соревнованиям.	2	-	2	Взаимоконтроль
15.	Итоговое занятие.	4	2	2	Промежуточный контроль. Зачет.
Итого:		132	24	108	

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение

1. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова.-М., 2020.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 2021.
3. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
4. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2019.
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 2022.
6. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 2022.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2022.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
11. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2020

Демонстрационные печатные материалы

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.

Учебно-практическое оборудование

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;

- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- манишки двухсторонние игровые;
- сетка волейбольная со стойками;
- табло перекидное;
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- табло электронное настенное;
- свисток