

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 27 августа 2026 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 28 августа 2026 № 780-од



Подписано
цифровой
подписью: Карягин
Сергей Николаевич

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся 1-4 классов**

направление: спортивно-оздоровительная деятельность

**Санкт-Петербург
2026**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности направлена на обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности и направлена на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Содержание программы направлено на развитие физических качеств, укреплению здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Программа объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у детей активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность данной программы заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа внеурочной деятельности построена на модульном принципе представления содержания по годам обучения. Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы - модули, позволяющие увеличить её гибкость и вариативность, организовать образовательный процесс, подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» тесно связано с основным образованием и является его логическим продолжением, неотъемлемой частью системы обучения, созданной в школе.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Цель: увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи

программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Сроки освоения программы: 4 года, по 1 часу в неделю. Всего: 1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа. Всего 135 часов.

Формы организации внеурочной деятельности:

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- практикумы;
- участие в соревнованиях.

Основным видом деятельности на занятиях является практическая часть.

В качестве оценки результатов внеурочной деятельности является: сдача нормативов.

Программа создана с учётом Рабочей программы воспитания ГБОУ школы № 203. В центре Программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

1 класс

Раздел 1. «Введение»

Содержание. *Теория.*

Правила техники безопасности во время занятий. Беседы о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Раздел 2.» Легкая атлетика»

Содержание. *Теория.*

Практика. Выполнение передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. Эстафеты. Веселые старты.

Раздел 3. «Гимнастика»

Содержание. *Теория.* Беседы о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Практика. Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Строевая подготовка

Раздел 4. «Упражнения с элементами баскетбола»

Содержание. *Теория.* История игры «Баскетбол»

Практика. Разучивание упражнений по баскетболу (ведения мяча, броски, ловля)

Раздел 5. «Подвижные игры»

Содержание. *Теория.* Правила подвижных игр. Беседа о способах изменения направления и скорости движения.

Практика. Игры на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, ориентировании в пространстве творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности и в самостоятельности действий.

2 класс

Раздел 1. «Введение»

Содержание. *Теория.* Правила техники безопасности во время занятий.

Беседы о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаляющих процедур;

Раздел 2. «легкая атлетика»

Содержание. *Теория.* Беседы о зарождении древних Олимпийских игр.

Практика. Челночный бег, бег 30м, 500м, 600м, прыжки в длину, с разбега, метание в цель, эстафеты.

Раздел 3. «Гимнастика»

Содержание. *Теория.* Беседа об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Практика. Строевая подготовка, подтягивание, отжимание, наклон в перед, упражнения на развитие силы.

3 класс

Раздел 1. «Введение»

Содержание. *Теория.* Правила техники безопасности во время занятий.

Раздел 2. «Основа спортивных игры Баскетбол»

Теория. Знакомство с основными правилами игры баскетбол.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации. Комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.

4 класс

Раздел 1. «Введение»

Содержание. *Теория.* Правила техники безопасности во время занятий.

Раздел 2. «Легкая атлетика»

Теория. Беседа о физической нагрузке и способах ее регулирования.

Практика. Равномерный бег, челночный бег, бег с ускорением на разные дистанции. Разновидности прыжков. Метание. Эстафеты.

Раздел 3. «Гимнастика»

Теория. Беседа о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

Практика. Упражнение на развитие гибкости, координации, равновесия. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций (висы, упоры, лазание, кувырки).

Раздел 4. «Спортивные игры: Пионербол»

Теория. Знакомство с правилами игры пионербол. Повторение правил игры баскетбол.

Практика. Комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры пионербол.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа обеспечивает достижение обучающимися начальной школы личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- разовьют обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- приобретут общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- приобретут организацию самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- разовьют технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- расширят знания о представлении общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- будут знать организацию и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- смогут объяснить в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- будут выполнять акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- будут выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Подвижные игры	32
	Всего часов:	33

2 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Развитие физических качеств	33
	Всего часов:	34

3 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Спортивная игра: «Баскетбол»	33
	Всего часов:	34

4 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Легкая атлетика	10
3	Гимнастика	9
4	Пионербол	14
	Всего часов:	34

Календарно-тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Правила техники безопасности во время занятий.	Беседа		
Раздел «Подвижные игры» (32ч.)				
2.	Прыжки через скакалку на двух и одной ног2». «Часы пробили час»	Практика		
3.	ОРУ для развития гибкости.	Практика		
4.	ОРУ с обручем. Броски мяча в цель. ОРУ в парах.	Практика		
5.	Круговая тренировка.	Практика		
6.	Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».	Практика		
7.	Прохождение полосы препятствий.	Практика		
8.	«Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств	Практика		
9.	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места	Практика		
10.	Предупреждение спорт, травм на занятиях	Практика		
11.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два	Практика		
12.	Игра «Салки», «Два мороза	Практика		
13.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	Практика		
14.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг	Практика		
15.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры	Практика		
16.	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	Практика		
17.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах	Практика		
18.	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Практика		
19.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке.	Практика		

20.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница»	Практика		
21.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	Практика		
22.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировка. Кувырок вперед	Практика		
23.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице	Практика		
24.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	Практика		
25.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом	Практика		
26.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	Практика		
27.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	Практика		
28.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча»	Практика		
29.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	Практика		
30.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	Практика		
31.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	Практика		
32.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	Практика		
33.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Практика		
Итого: 33 часа				

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Правила техники безопасности во время занятий.	Беседа		
Раздел «Развитие физических качеств» (33ч.)				
2.	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	Практика		
3.	Строевые приёмы. ОФП. Медленный бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	Практика		
4.	Строевые приёмы. ОФП. Метание теннисного мяча в цель (5- 6м). Бег 30м. Эстафеты	Практика		
5.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель (5-6м). Подвижные игры.	Практика		
6.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Бег с низкого старта. Подвижные игры.	Практика		
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	Практика		
8.	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	Практика		
9.	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	Практика		
10.	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа. Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	Практика		
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета	Практика		
12.	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	Практика		
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	Практика		
14.	Строевые приёмы. Совершенствование	Практика		

	техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.			
15.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	Практика		
16.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Практика		
17.	Строевые приемы. Передача мяча через сетку. Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам	Практика		
18.	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам	Практика		
19.	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	Практика		
20.	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	Практика		
21.	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	Практика		
22.	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	Практика		
23.	Строевые приемы. Нападающий удар. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	Практика		
24.	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	Практика		
25.	Строевые приемы. Подвижные игры.	Практика		
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	Практика		
27.	Строевые приёмы. Совершенствование	Практика		

	техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.			
28.	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	Практика		
29.	Строевые приёмы. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	Практика		
30.	Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	Практика		
31.	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	Практика		
32.	Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	Практика		
33.	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	Практика		
34.	Строевые приемы. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры	Практика		
Итого: 34 часа				

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Правила техники безопасности во время занятий.	Беседа		
Раздел Спортивная игра: «Баскетбол» (33ч.)				
2.	Ведение мяча. Бег 30 м.	Практика		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек	Практика		
4.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	Практика		
5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность	Практика		
6.	Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	Практика		
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	Практика		
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	Практика		
9.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	Практика		
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	Практика		
11.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	Практика		
12.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	Практика		
13.	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо	Практика		
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	Практика		
15.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	Практика		
16.	Техника владения мячом (передача	Практика		

	мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч в тройках.			
17.	Применение различных стоек и передвижений.	Практика		
18.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	Практика		
19.	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	Практика		
20.	Техника зажиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	Практика		
21.	Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три	Практика		
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	Практика		
23.	Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	Практика		
24.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии	Практика		
25.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах	Практика		
26.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три	Практика		
27.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	Практика		
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	Практика		
29.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках	Практика		

30.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	Практика		
31.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	Практика		
32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	Практика		
33.	Ведение мяча с заданием.	Практика		
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	Практика		
Итого: 34 часа				

4 класс

№	Тема занятия	Форма	Дата по	Дата по
----------	---------------------	--------------	----------------	----------------

п/п		организации занятия	плану	факту
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Правила техники безопасности во время занятий.	Беседа		
Раздел «Легкая атлетика» (10ч.)				
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты	Практика		
3.	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры	Практика		
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	Практика		
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Практика		
6.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	Практика		
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Практика		
Раздел «Гимнастика» (9ч.)				
8.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	Практика		
9.	Висы и упор	Практика		
10.	Лазанья и перелазанья	Практика		
11.	Упражнения на освоение навыков равновесия	Практика		
12.	Игры на развитие быстроты реакции	Практика		
13.	Упражнения с набивными мячами	Практика		
14.	Упражнения с гантелями	Практика		
15.	Упражнения со скакалкой	Практика		
16.	Упражнения с волейбольными мячами	Практика		
17.	Упражнения с различными мячами	Практика		
18.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	Практика		
Раздел «Пионербол» (14ч.)				
19.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом	Практика		
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Практика		
21.	Передача мяча одной рукой от плеча	Практика		
22.	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Практика		
23.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Практика		
24.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Практика		
25.	Эстафеты с мячом	Практика		
26.	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Практика		
27.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Практика		

28.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Практика		
29.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Практика		
30.	Учебная игра в пионербол	Практика		
31.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Практика		
32.	Игры на совершенствование метаний	Практика		
33.	Игры на развитие координации движений	Практика		
34.	Игры и эстафеты	Практика		
Итого: 34 часа				

Учебно-методическое обеспечение курса

Технические средства обучения:

- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;

Наглядные пособия:

- плакаты;

Оборудование, материалы, инструменты, необходимые для занятий:

- маты, мячи, скакалки.