**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ «СОЛЯРИС»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № 1  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МАОУ «Лицей «Солярис»  \_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» сентября 20\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ «Лицей «Солярис»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Б.Перепелицина /  Приказ № \_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеучебной деятельности «ХОРЕОГРАФИЯ»

для обучающихся 5 –7 классов

на 2018-2019 учебный год

Направление: **Общекультурное**

Составитель:

Пастухова Оксана Леонидовна,

учитель ритмики

**Содержание**

Пояснительная записка …………………………………………………………………...3-5стр.

Ожидаемые результаты ……………………………....................................... …………….6стр.

Тематический план для учащихся 5 - 7 классов...................................................................7стр.

Календарно-тематическое планирование ..…………………………………………….8-22стр.

Формы промежуточной и итоговой реализации программы .…..............………….. ...23стр.

Список литературы ……………………………………...…………………………….......24стр.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса………..…………25стр

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной занятости «Хореография» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, основной образовательной программы А.П. Матвеева «Физическая культура».

Данная программа предназначена для обучающихся 5 – 7 классов

Уроки хореографии в программе выделены отдельным блоком в разделе «Физическое совершенствование», в который входит:

*Тема: «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» (20 часов)*

Упражнения на ориентировку в пространстве. (9 часов)

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Ритмико-гимнастические упражнения. (11часов)

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

*Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (15 часов)*

Игры под музыку. (5часов)

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Танцевальные упражнения. (10 часов)

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**Целью** данного раздела программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Основные задачи:**

*Обучающая:* формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

*Развивающая:* способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

*Воспитательная:* способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса.**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются специфические и универсальные учебные действия (умения), способы познавательной и предметной деятельности.

При реализации данной программы используются следующие **образовательные технологии:**

*Технология творчества (Г.С. Альтшуллер)*

Г. С. Альтшуллер поставил задачу: "Как без сплошного перебора вариантов выходить сразу на сильные решения проблемы?" В итоге была разработана научная технология творчества ТРИЗ - направленная на сознательное управление подсознательными процессами. ТРИЗ включает в себя:

механизмы преобразования проблемы в образ будущего решения;

механизмы подавления психологической инерции, препятствующей поиску решений (неординарные решения трудно находить без преодоления наших устойчивых представлений и стереотипов);

обширный информационный фонд — концентрированный опыт решения проблем завоевывают мир, можно судить по сети Интернет.

*Информационно-коммуникационная технология*

*(М.В.Моисеева, С.Полат, М.В.Бухаркина).*

В современном информационном обществе, отличительными чертами которого являются непрерывное нарастание объёмов информации, прогрессирование роли информационных коммуникационных технологий, осуществляется создание глобального информационного поля, призванного обеспечить эффективное взаимодействие членов общества, а также свободное использование информационных источников, что ведёт к удовлетворению главной человеческой потребности - потребности общения. Современное развитие общества настоятельно требует совершенствования системы образования. В связи с этим в образовании уже происходят значительные изменения в организации учебного процесса; благодаря использованию компьютерной техники, оно расширило свои возможности, используя разнообразные мультимедийные средства.

Применение ИКТ на занятиях:

активизирует познавательную деятельность обучающихся.

усиливает положительную мотивацию обучения (анимация, музыка);

обеспечивает наглядность;

привлекает большое количество дидактического материала;

обеспечивает высокую степень дифференциации обучения (применение разноуровневых заданий).

*Здоровьесберегающие технологии (Н.К. Смирнов)*

На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

***Методы и формы работы:***

* эвристический;
* исследовательский;
* поощрения;
* интеграции;
* игровой;
* беседы

Одним из главных методов программы «Хореография», является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Несмотря на большой объём информации, программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволит соединить элементы различных предметов, что способствует рождению качественно новых знаний, способствуя эффективной реализации триединой дидактической цели.

**Формы уроков:**

- обучающее занятие;

- тренировочное занятие;

- коллективно – творческое занятие;

- индивидуальное занятие;

- беседы по истории танца;

**Ожидаемые результаты**

***5 - 7 классы***

***Личностные результаты***

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

***Метапредметные результаты***

Регулятивные:

* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

познавательные:

Учащиеся должны уметь:

* правильно и быстро подобрать движения под музыкальное сопровождение;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
* Четко, организованно создавать рисунки
* Четко узнавать жанры музыкальных произведений отобразить их в движениях.

Коммуникативные:

* продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

**Способы отслеживания и фиксации образовательных и воспитательных результатов**

Задачи, поставленные в программе, ориентированные на воспитание и развитие детей. Поэтому главным критерием эффективности образовательной программы является степень личностного развития каждого ребенка.

Данный критерий представлен основными критериями обученности и воспитанности.

1.Критерий обученности включает в контроль профессионального роста   формы:

 - педагогическое наблюдение

- открытые занятия

2. Диагностика воспитанности включает различные формы:

                   - уровень творческой активности

                   - изучение мотива участия

                   - диагностика направленности личности

                   - выявление межличностных отношений в коллективе

                   - выявление направленности интересов детей

**Тематический план для учащихся 5 - 7 классов**

(1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Общее кол-во часов | В том числе | |
| теоретических | практических |
| 11 | **Упражнения**  **на ориентировку в**  **пространстве** | 9 | **-** | **9** |
| 22 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 11 | **-** | **11** |
| 33 | **Игры под музыку** | 5 | **-** | **5** |
| 44 | **Танцевальные упражнения** | 10 | **-** | **10** |
|  | ИТОГО | **35** | **-** | **35** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 - е классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование тем урока** | **Виды деятельности учащихся** | **Дата проведения**  **5 -Р** | |
| **По плану** | **По**  **факту** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | Беседа, обсуждение |  |  |
| 2 | Разминка. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения | Выполняют задание в игровой форме, свободно перемещаясь по классу |  |  |
| 5 | Танец «Вару-Вару» | Работа на середине зала |  |  |
| 6 | Беседа на тему «что такое классический танец» | Беседа, обсуждение |  |  |
| 7 | Классический экзерсис Demi plie, Grant plie | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 8 | Классический экзерсис Batmen Tandy | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 9 | Закрепление классического экзерсиса | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 10 | Разминка. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 12 | Танец «Сударушка» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 13 | Народный экзерсис. Маленькие и большие приседания | Работа у хореографического станка |  |  |
| 14 | Народный экзерсис. Маленькие броски | Работа у хореографического станка |  |  |
| 15 | Народный экзерсис. Большие броски | Работа у хореографического станка |  |  |
| 16 | Народный экзерсис. Шаги по кругу | Ученики выполняют задание по кругу |  |  |
| 17 | Разминка | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 19 | Упражнения на координацию движений. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 20 | Танец «Самба». | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 21 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | Самостоятельная работа учеников |  |  |
| 22 | Народный экзерсис.  Игра «Курочка по зёрнышкам» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 23 | Народный экзерсис. «Пошёл козёл по лесу» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 24 | Народный экзерсис. «Лабода» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 25 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 26 | Народный экзерсис. Вращение по диагонали | Творческое задание |  |  |
| 27 | Народный экзерсис. Повторение пройденного материала | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 28 | Разминка. |  |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 30 | Индивидуальное творчество. | Творческое задание |  |  |
| 31 | Классический экзерсис. растяжка | Работа на гимнастических ковриках |  |  |
| 32 | Классический экзерсис. Туры на середине | Работа перед зеркалом |  |  |
| 33 | Урок-повторение. Проверка знаний | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 34 | Урок-смотр знаний | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 35 | Резервный урок | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 - е классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование тем урока** | **Виды деятельности учащихся** | **Дата проведения**  **6 -Р** | |
| **По плану** | **По**  **факту** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | Беседа, обсуждение |  |  |
| 2 | Разминка. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения | Выполняют задание в игровой форме, свободно перемещаясь по классу |  |  |
| 5 | Танец «Вару-Вару» | Работа на середине зала |  |  |
| 6 | Беседа на тему «что такое классический танец» | Беседа, обсуждение |  |  |
| 7 | Классический экзерсис Demi plie, Grant plie | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 8 | Классический экзерсис Batmen Tandy | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 9 | Закрепление классического экзерсиса | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 10 | Разминка. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 12 | Танец «Сударушка» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 13 | Народный экзерсис. Маленькие и большие приседания | Работа у хореографического станка |  |  |
| 14 | Народный экзерсис. Маленькие броски | Работа у хореографического станка |  |  |
| 15 | Народный экзерсис. Большие броски | Работа у хореографического станка |  |  |
| 16 | Народный экзерсис. Шаги по кругу | Ученики выполняют задание по кругу |  |  |
| 17 | Разминка | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 19 | Упражнения на координацию движений. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 20 | Танец «Самба». | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 21 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | Самостоятельная работа учеников |  |  |
| 22 | Народный экзерсис.  Игра «Курочка по зёрнышкам» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 23 | Народный экзерсис. «Пошёл козёл по лесу» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 24 | Народный экзерсис. «Лабода» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 25 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 26 | Народный экзерсис. Вращение по диагонали | Творческое задание |  |  |
| 27 | Народный экзерсис. Повторение пройденного материала | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 28 | Разминка. |  |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 30 | Индивидуальное творчество. | Творческое задание |  |  |
| 31 | Классический экзерсис. растяжка | Работа на гимнастических ковриках |  |  |
| 32 | Классический экзерсис. Туры на середине | Работа перед зеркалом |  |  |
| 33 | Урок-повторение. Проверка знаний | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 34 | Урок-смотр знаний | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 35 | Резервный урок | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование тем урока** | **Виды деятельности учащихся** | **Дата проведения**  **7-Р** | |
| **По плану** | **По**  **факту** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | Беседа, обсуждение |  |  |
| 2 | Разминка. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения | Выполняют задание в игровой форме, свободно перемещаясь по классу |  |  |
| 5 | Танец «Вару-Вару» | Работа на середине зала |  |  |
| 6 | Беседа на тему «что такое классический танец» | Беседа, обсуждение |  |  |
| 7 | Классический экзерсис Demi plie, Grant plie | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 8 | Классический экзерсис Batmen Tandy | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 9 | Закрепление классического экзерсиса | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 10 | Разминка. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 12 | Танец «Сударушка» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 13 | Народный экзерсис. Маленькие и большие приседания | Работа у хореографического станка |  |  |
| 14 | Народный экзерсис. Маленькие броски | Работа у хореографического станка |  |  |
| 15 | Народный экзерсис. Большие броски | Работа у хореографического станка |  |  |
| 16 | Народный экзерсис. Шаги по кругу | Ученики выполняют задание по кругу |  |  |
| 17 | Разминка | Выполнение задания на середине зала |  |  |
| 18 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 19 | Упражнения на координацию движений. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 20 | Танец «Самба». | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 21 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | Самостоятельная работа учеников |  |  |
| 22 | Народный экзерсис.  Игра «Курочка по зёрнышкам» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 23 | Народный экзерсис. «Пошёл козёл по лесу» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 24 | Народный экзерсис. «Лабода» | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 25 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 26 | Народный экзерсис. Вращение по диагонали | Творческое задание |  |  |
| 27 | Народный экзерсис. Повторение пройденного материала | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 28 | Разминка. |  |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения. | Ученики организованно выполняют задание |  |  |
| 30 | Индивидуальное творчество. | Творческое задание |  |  |
| 31 | Классический экзерсис. растяжка | Работа на гимнастических ковриках |  |  |
| 32 | Классический экзерсис. Туры на середине | Работа перед зеркалом |  |  |
| 33 | Урок-повторение. Проверка знаний | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 34 | Урок-смотр знаний | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |
| 35 | Резервный урок | Ученики выполняют задание по пройденным темам |  |  |

***ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Планируемая дата | Мероприятие | Форма | Место проведения | Организаторы (класс), руководитель | Возраст участников |
| 1 сентября | День знаний | Флеш-моб | Площадка перед лицеем | 1-11 классы | 6-17 |
| 13 сентября | Районный конкурс «Кадриль» | Конкурс- фестиваль | Сквер «Героев Отечества» | 4 и 11 классы | 10-17 |
| 15 сентября | Ритмическая мозайка | Районный конкурс | Футбольное поле лицея  «Солярис» | 1-4 классы | 6-11 |
| 5 октября | День учителя | Концерт | Актовый зал лицея | 5-11 классы | 11-17 |
| 18 октября | Фестиваль национальных культур | Конкурс | ЦДТ Кировского района | 11 классы | 17 |
| 19 октября | День лицеиста | Линейка | Актовый зал лицея | 1-11 классы | 6-17 |
| 3 ноября | Фестиваль национальных культур | Гала-концерт | Городской дом творчества  г.Саратова | 11 классы | 17 |
| 18 ноября | «День Матери» | Концерт | Актовый зал лицея  «Солярис» | 1-11 классы | 6-17 |
| В течение года | Участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня | | | 1-11классы | 6-17 |

**Список литературы.**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2000)
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007).
5. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
7. В.М.Пензар, И.П.Пономарёва «В мире танца» Сборник программ внеурочной деятельности, под общ.ред. А.Х.Сундуковой, изд-во РО ИПК и ПРО, 2010.
8. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008).

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Техническое обеспечение**

Специальное оборудование:

- зеркала;

- наличие у каждого ученика коврика;

- магнитола;

- музыкальный материал.

- станок

- мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки.