Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск



**Рабочая программа**

**по физической культуре 7 класса**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составители:

Старцева Елена Николаевна, Куприненко Елена Ивановна, Мкртчян Ваагн Гургенович.

2021-2022 учебный год

Данная программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с ООП ООО (для 5-9 классов) МОУ СОШ №32, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2015г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.**

**Личностные результаты:**

* **учащегося будут сформированы:**
	+ воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству,
	+ чувство причастности к истории физической культуры своего народа,
	+ усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества,

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* + чувства ответственности и долга перед Родиной,
	+ чувства ответственного отношения к учению,
	+ целостного мировоззрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку,
	+ морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,
		- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

**Метапредметные результаты:**

 **Регулятивные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* + определять уровень своей физической готовности;
	+ вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осознавать самого себя как движущую силу своего учения;
* устанавливать причинно-следственные связи.

**Коммуникативные УУД: Обучающийся научится:**

* слушать и слышать друг друга;
* строить монологические высказывания, задавать вопросы;
* эффективно сотрудничать;
* формировать навыки работы в группе;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* использовать языковые средства для речевых высказываний
* определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы
* обмениваться знаниями между членами группы для принятия совместных эффективных решений

**Познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* + искать и выделять информацию из различных источников;
	+ устанавливать причинно-следственные связи.

**Предметные результаты: Обучающийся научиться:**

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, понимать значение здорового образа жизни, укреплять сохранять индивидуальное здоровье,
* владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека,

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью,

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* организовывать самостоятельно систематические занятия физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактикой травматизма,
* организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности,
* вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Обучающийся научится; по разделу «Знания о физической культуре»**

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
	+ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
	+ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
	+ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
	+ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
	+ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	+ Обучающийся получит возможность научиться:
	+ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
	+ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 102 часа.**

**1.Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к ТБ и бережному отношения к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**2.Способы двигательной активности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**3.Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (ЛФК) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Лёгкая атлетика***. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Специальная группа.**

Учащиеся специальной группы присутствуют на уроках физической культуры и отвечают теорию по разделам программы.

**Подготовительная группа.**

Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках физической культуры с наименьшей нагрузкой по рекомендации врачей.

**Содержание программы в 7 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Спортивные игры | 40 |
| 5 | Лыжные гонки | 20 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| итого | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Дата |
| ПланА,Б,В,Г,Д | факт |
| Легкая атлетика– 12 ч. |
| 1. | ИОТ-001, 037. История развития легкой атлетики. |  4.09.2018 -7.09.2018г. |  |
| 2 | Повторить –высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Техника бега - 60 м. Развитие двигательных способностей. УФП- скорость (30м). |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег - 60м. Развитие двигательных способностей. УФП – Координация (челночный бег 3х10м). |
| 4. | Бег на короткие дистанции. Учет результата в беге на 60 м.- низкий старт. Развитие двигательных способностей. УФП- выносливость (6минут. бег). | 11.09.2018 -14.09.2018г. |  |
| 5. | Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на среднею дистанцию. Развитие двигательных способностей. УФП- Скоростно- силовое (прыжок в длину с места). |
| 6. | Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.Прыжок в длину с места. Развитие двигательных способностей. УФП- гибкость (наклон вперед из положения сидя). |
| 7. | Учет прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения для метания малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега.Развитие двигательных способностей. УФП –сила (подтягивание). | 18.09.2018 -21.09.2018г. |  |
| 8. |  Спец. упражнения метальщика. Техники метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных способностей. |
| 9. | Техника метания малого мяча на дальность. Техника бега на среднею дистанцию (дыхание). Развитие двигательных способностей. |
| 10. | Совершенствование бега на среднею дистанцию. Развитие скоростных способностей.Учет метания малого мяча на дальность. | 25.09.2018 -28.09.2018г. |  |
| 11. | Техника бега до 1000м. Развитие двигательных способностей. |
| 12. | Учет бега – 1000 м. на время. Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр и эстафет. |
| Спортивные игры – 24 ч.Волейбол – 12 часов. |
| 131 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. | 2.10.2018 -5.10.2018г. |  |
| 142 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. |
| 153 | Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие координационных и способностей. Прием и передачи мяча сверху в парах и над собой.  |
| 164 | Передача мяча сверху в парах на точность. Техника --нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Учет передачи мяча сверху в парах (10передач). | 9.10.2018 -12.10.2018г. |  |
| 175 | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. |
| 186 | Прием подачи мяча. Техника нижней и верхней подачи. Учебная игра. Учет – поднимание туловища в сед из положения лежа. |
| 197 | Техника нападающего удара.Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 16.10.2018 -19.10.2018г. |  |
| 208 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие силы и скоростно- силовых качеств. Учет подачи мяча снизу. |
| 219 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов. Учебная игра. Развитие двигательных качеств. |
| 2210 | Совершенствовать в игре технику изученных приемов. Взаимодействие игроков второй линии. Учебная игра. | 23.10.2018 -26.10.2018г. |  |
| 2311 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. Учет – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
| 2412 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. |
| Баскетбол – 12 часов. |
| 251 | ИОТ-037. История развития и значение баскетбола. Правила игры и соревнований. | 5.11.2018 -9.11.2018г. |  |
| 262 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |
| 273 | Техника приема и передачи мяча изученными способами. Ведение мяча.Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |
| 284 | Техника ведения мяча. Передачи после ведения. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра. Учет- челночный бег 4х9м. | 12.11.2018 -16.11.2018г. |  |
| 295 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. |  |
| 306 | Техника владения мячом. Развитие силовых и скоростных качеств. Штрафной бросок. Двойной шаг с броском мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |
| 317 | Техника броска мяча двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча после ведения и двойного шага. Учебная игра. Учет – челночное ведение мяча. | 19.11.2018 -23.11.2018г. |  |
| 328 | Тактика игроков в защите и нападении. Техника бросков ловли и передачи изученных способов. Развитие скоростно- силовых качеств.Эстафеты с элементами баскетбола. |  |
| 339 | Тактика игроков в защите и нападении. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей по средством эстафет и подвижной игры. Учет – прыжок в длину с места. |  |
| 3410 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. | 26.11.2018 -30.11.2018г. |  |
| 3511 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Учет – бросок мяча после ведения и 2го шага. |  |
| 3612 | Подведение итогов. Умение выполнять изученных технических приемов в игровой форме. |  |
| Гимнастика– 12ч. |
| 371 | ИОТ-036. История и значение развития гимнастики.  | 3.12.2018 -7.12.2018г. |  |
| 382 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Развитие силы рук. |  |
| 393 | Акробатические упражнения. Подтягивания на перекладине. Развитие гибкости, силы рук ног и мышц спины и живота. |  |
| 404 | Выполнение акробатического соединения. Лазание по канату. Упражнение на гимнастической скамейке. Учет - подтягивание. | 10.12.2018 -14.12.2018г. |  |
| 415 | Выполнение акробатических упражнений. Подъем переворотом в упор на две руки. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату. |  |
| 426 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Развитие гибкости и мышц спины и живота. |  |
| 437 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Учет прыжки на скакалке. Комплекс акробатических соединений. Развитие скоростно- силовых способностей. | 17.12.2018 -21.12.2018г. |  |
| 448 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнение на перекладине и брусьях. Развитие силы. Комплекс акробатических соединений. Упражнение в равновесии. |  |
| 459 | Техника выполнения опорного прыжка. Упражнения на снарядах. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет акробатического соединения. |  |
| 4610 | Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения на снарядах. Эстафеты с элементами гимнастики. | 24.12.2018 -28.12.2018г. |  |
| 4711 | Совершенствование опорного прыжка в упор. Техника прыжка «ноги врозь» Совершенствование упражнений на снарядах. |  |
| 4812 | Учет выполнения опорного прыжка. Подведение итогов.Эстафеты с элементами гимнастики. |  |
| Лыжная подготовка – 20 ч. |
| 491 | ИОТ-042. История и основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника. |  |  |
| 502 | Освоение техники передвижения на лыжах- одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. |  |
| 513 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. |  |
| 524 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуск с малой горки- торможение плугом. Учет попеременного двушажного хода. |  |  |
| 535 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный и двушажный ход. Подъемы и спуск с малой горки. |  |
| 546 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах до 2 км. ранее изученными способами. |  |
| 557 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: передвижение до 2 км. выученными ходами.Учет одновременного двушажного хода |  |  |
| 568 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: учет спуска и подъема с малой горки. Бег до 2 км.  |  |
| 57 9 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег на лыжах Д-2км; М- 3км. |  |
| 58 10 | Учет лыжной гонки на Д - 2 км, М - 3 км. Ход классический. Встречная эстафета. |  |  |
| 59 11 | Освоение техники передвижения на лыжах: коньковый одношажный ход. Эстафеты со спуском и подъемом. |  |
| 60 12 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км. Игры и эстафеты. |  |
| 6113 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньковый ход –техника передвижения. Учет- техника спуска и подъема. |  |  |
| 62 14 | Освоение техники передвижения на лыжах: одношажный, бесшажный, попеременный ход. Ходьба на лыжах до 5 км. |  |
| 63 15 | Учет техники передвижения на лыжах: коньковый ход прохождение виража, Преодоление подъема и спуск с малой горки. |  |
| 64 16 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени. |  |  |
| 65 17 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет-прохождение дистанции 5 км в сочетании с подъемами и со спусками. |  |
| 66 18 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: прохождение дистанции до 3 км на время.  |  |
| 67 19 | Развитие двигательных качеств по средствам эстафет и подвижных игр. |  |  |
| 68 20 | Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов. |  |
| Спортивные игры – 16 ч.Баскетбол – 8ч. |
| 69 1 | ИОТ-038. Правила игры, судейство. Техника безопасности на уроках спортивных игр. |  |  |
| 70 2 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 71 3 | Техника ведения мяча. Передачи после ведения. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра. |  |  |
| 72 4 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. Учет – передачи мяча в движении изученными способами. |  |  |
| 73 5 | Техника владения мячом. Развитие силовых и скоростных качеств. Штрафной бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола. |  |  |
| 74 6 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. |  |  |
| 75 7 | Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. Учет ведение мяча со сменой рук (зигзаг). |  |  |
| 76 8 | Подведение итогов. Умение выполнять изученных технических приемов в игровой форме. |  |  |
| Волейбол – 8 ч. |
| 77 1 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  |
| 78 2 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. |  |  |
| 79 3 | Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие координационных и способностей. Прием и передачи мяча снизу в парах и над собой.  |  |  |
| 80 4 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие силы и скоростно- силовых качеств. Учет - приема мяча снизу. |  |  |
| 81 5 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов.  |  |  |
| 82 6 | Совершенствовать в игре технику изученных приемов. Взаимодействие игроков второй линии. |  |  |
| 83 7 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учет - учебная игра. |  |  |
| 84 8 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. |  |  |
| Легкая атлетика и подвижные игры – 18 ч. |
| 85 1 | ИОТ-037. История развития, правила проведения соревнований, правила техники безопасности. |  |  |
| 86 2 |  Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 87 3 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Техника метания малого мяча в цель. Упражнения для развития ловкости. |  |  |
| 88 4 | Техника метания малого мяча в цель. Учет-прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 89 5 | Техника метания малого мяча в цель. Развитие двигательных способностей. |  |  |
| 90 6 | Учет метания малого мяча в вертикальную цель. Развитие двигательных способностей по средством эстафет. |  |  |
| 917 | Техника высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Упражнения для развития двигательных способностей. Техника бега – 100м. |  |  |
| 92 8 | Техника высокого и низкого старта. Бег - 100 м. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств. Спортивная игра. |  |  |
| 93 9 |  Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места. Развитие двигательных качеств. Спортивная игра. Учет - бег 100мс низкого старта. |  |  |
| 9410 | Развитие скоростных способностей. Передача эстафетной палочки.Спортивная игра. |  |  |
| 9511  | Упражнения для развития двигательных качеств по средством эстафет и спортивных игр. Техника эстафетного бега. УФП – скорость (бег 30).  |  |  |
| 96 12 | Учет – эстафетный бег. Развитие двигательных способностей. Спортивная игра. УФП – координационные способности (челночный бег 3х10м). |  |  |
| 97 13 |  Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей. УФП- выносливость (6минут. бег). |  |  |
| 9814 | Техника бега до 2000 м. (д) 3000м. (м). Развитие двигательных способностей. Спортивная и подвижная игры. УФП – скоростно- силовое (прыжок в длину с места). |  |  |
| 9915 | Техника бега на дистанцию до 2000 м с учетом времени. Развитие двигательных качеств. Эстафеты. УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). |  |  |
| 100 16 | Учет бега на дистанцию 2000 м. Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры. УФП – сила (подтягивание). |  |  |
| 10117 | Развитие двигательных способностей. Повторить технику бега на короткие дистанции. Спортивная и подвижная игра. |  |  |
| 10 218 | Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры. |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

*Спортивное оборудование:*

1. Мячи баскетбольные,
2. мячи волейбольные,
3. мячи футбольные,
4. фитбольные мячи,
5. мячи для метания,
6. гимнастические палки,
7. гимнастические обручи,
8. гимнастические скамейки,
9. гимнастическая лестница,
10. гимнастические маты,
11. гимнастический канат,
12. гимнастическое бревно,
13. гимнастический конь,
14. гимнастический козел,
15. наклонная скамья для пресса.
16. гимнастическая скакалка,
17. гимнастический коврик,
18. ракетки для бадминтона,
19. деревянная  перекладина на гимнастическую лестницу.