

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено

Руководитель МО

_____ Т.И.Пушкарева

от «27 ____» ____ 08. 2021г

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Н.М. Гончарова

от «30» 08. 2021 г

Утверждаю

Директор школы

_____ Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08. 2021 ____ г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 1 класса на 2021 -2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Пояснительная записка

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1.В.И.Лях. Физическая культура. Учебник.1-4 классы. -М. :Просвещение, 2019.-(Школа России).

2.В.И.Лях.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы.- М. :Просвещение, 2014.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

Адекватно воспринимать содержательную оценку своей деятельности,

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание курса

-

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки ,прыжком переход в упор присев ,кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

Тематический план

1 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	15	1	13
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	17	2	12
	Всего:	99	8	75

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы урока	Форма и виды контроля	Дата проведения	
Знания о физической культуре				
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.	Фронтальный опрос		
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	Фронтальный опрос		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения				
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	текущий		
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».	текущий		
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому	текущий		

	коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».			
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	текущий		
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	текущий		
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	тестирование		
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	тестирование		
10	Учет – бег 30 м на результат.	текущий		
11	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	текущий		
12	Учет – челночный бег 3x10 м на результат.	текущий		
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	текущий		
14	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	текущий		
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	текущий		
16	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	индивидуальный		

17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	текущий		
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	текущий		
Спортивные игры				
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027,057). Основы знаний. Правила поведения и безопасности.	текущий		
20	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	текущий		
21	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».	индивидуальный		
22	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	текущий		
23	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	текущий		
24	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	текущий		
25	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	текущий		
26	Подвижные игры (по желанию детей).	текущий		
27	Подвижные игры (по желанию детей).	текущий		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики				
28	Знания о физической культуре. Основы	текущий		

	общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.			
29	Инструктаж по ТБ.	текущий		
30	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	Фронтальный опрос		
31	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	текущий		
32	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	текущий		
33	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	текущий		
34	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	текущий		
35	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	текущий		
36	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.	индивидуальный		
37	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.	текущий		
38	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	текущий		
39	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.	текущий		

40	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	текущий		
41	Учет – лазание по канату произвольным способом. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	текущий		
42	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	текущий		
43	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.	текущий		
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	текущий		
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	текущий		
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	текущий		
47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	текущий		
48	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	индивидуальны й		
Лыжная подготовка				

49	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.	Фронтальный опрос		
50	Инструктаж по ТБ .	текущий		
51	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	текущий		
52	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».	индивидуальны й		
53	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом . Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	текущий		
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.	текущий		
55	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.	индивидуальны й		
56	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».	текущий		
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий).	текущий		

	Спуск в основной стойке.			
59	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке	индивидуальны й		
60	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Учет – прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».	текущий		
61	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.	текущий		
62	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».	индивидуальны й		
63	Учет – спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».	текущий		
64	Учет – скользящий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза	текущий		
65	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	индивидуальны й		
66	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.	текущий		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики				
67	Инструктаж по ТБ	Фронтальный опрос		
68	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	индивидуальны		

		й		
69	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	текущий		
70	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	текущий		
71	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	индивидуальны й		
72	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	текущий		
73	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	индивидуальны й		
74	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	текущий		
75	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	текущий		
76	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	индивидуальны й		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения.				
77	Знания о физической культуре.	Фронтальный опрос		
78	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой	Фронтальный опрос		

	атлетики. Виды легкой атлетики.			
79	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	текущий		
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	индивидуальны й		
81	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	текущий		
82	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	текущий		
83	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	текущий		
84	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	индивидуальны й		
85	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	текущий		
86	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	текущий		

87	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	текущий		
88	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	индивидуальны й		
89	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	текущий		
90	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	текущий		
91	КУ – прыжок в длину с места на результат.	индивидуальный		
Спортивные игры (элементы)				
92	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	Фронтальный опрос		
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	индивидуальны й		
94	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	текущий		
95	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	текущий		
96	Преодоление полосы препятствий	индивидуальный		

97	Спортивные игры.	текущий		
98	Подвижные игры и эстафеты.	текущий		
99	Спортивные игры.	индивидуальный		

Учебно-методический комплекс и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса

1.В.И.Лях. Физическая культура.Учебник.1-4 классы. -М. :Просвещение, 2019.-(Школа России).

2.В.И.Лях.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы.- М. :Просвещение, 2014.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)
стенка гимнастическая
скамейка гимнастическая жёсткая
щит баскетбольный игровой
стойки волейбольные
сетка волейбольная
мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
набор для подвижных игр
скакалки
комплект матов гимнастических
гимнастический подкидной мостик
обручи пластиковые
Лыжи
рулетка измерительная