**МКОУ «Сабнавинская средняя общеобразовательная школа имени Умаханова М-С.И.»**

Согласовано Утверждаю:

Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кирхляров Я. З. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Османов В.М.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**Физическая культура**

Количество часов в год 102

Учебный год: 2020-2021

Класс 9

Учитель: Султанов А.П.

Содержание

1. пояснительная записка
2. содержание учебного предмета
3. календарно-тематическое планирование
4. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с п. 6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в компетенцию образовательной организации входит разработка и утверждение образовательных программ, обязательной составляющей которых являются рабочие программы учебных курсов и дисциплин образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре создана на основе программ:

- Примерная программа по физической культуре основного общего образования

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией **В.И.Ляха А.А.Зданевича**

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

При составлении программы руководствовались: Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденным приказом Минобразования РФ №1312 от 09.03.2004; Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089;письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 9 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались, прием нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в муниципальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, ОФП).

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе физкультурой. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Программа по физической культуре для учащихся 9 класса ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта оздоровительными физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;

- освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельности занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Большое значение в тематическом планировании придается решению воспитательных задач:

- доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т.д.

Использование данного планирования позволит правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Место учебного курса физической культуры в учебном плане.

II. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 30м., 60м., 1000м. Кроссовый бег: 2000м. Метание малого мяча. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Упражнения общей физической подготовки.

В результате учащиеся должны:

Уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 15мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега; прыгать с поворотами на 180-360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр. на дальность с места и с разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1кг. одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10м. для мальчиков и 7м. для девочек.

Знать

• Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

• Терминологию легкой атлетики.

• Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

• Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

• Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

• Туристические походы. Виды, организация и проведение туристических походов.

• Правила оказания доврачебной помощи.

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Форма и виды контроля: текущий, зачет

Гимнастика

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колоне и в шеренге, перестроение из колоны по одному в колону по два по четыре в движении. Лазанье по канату в 3 приёма. Акробатика: мальчики - кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперёд, стойка на руках; девочки - равновесие, выпад вперёд, кувырок вперёд из упора в выпаде, кувырок в сед, мост, стойка на лопатках, спад назад в «полушпагат». Опорный прыжок: девочки - прыжок ноги врозь, мальчики - прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 115см.) Упражнения в равновесии: ходьба с взмахом ног, приставными шагами, выпады, повороты на носках в полуприседе, пробежка, прыжки на одной ноге, сед углом, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

В результате учащиеся должны:

Уметь:

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся 5-9 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1кг, гантелями массой 0,5-1кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату слитно выполнять 3-4 длинных кувырка вперед, стойку на руках; кувырок назад в стойку на руках, переворот в сторону, равновесие на одной ноге. Выполнять комплекс ритмической гимнастики

(девушки), комплекс атлетической гимнастики (юноши), прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад.

Организовывать и планировать занятия по развитию физических качеств.

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики.

Знать:

• Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

• Основы выполнения гимнастических упражнений.

• Организацию и планирование активного отдыха.

• Что такое профессионально прикладная физическая подготовка и ее влияние на здоровье человека.

• Технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Форма и виды контроля: текущий, зачёт.

Волейбол

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В результате учащиеся должны

Уметь

Играть в волейбол по правилам

Знать

1. Терминологию избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

2. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

3. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4. Что включает в себя здоровый образ жизни.

5. Какое влияние оказывают вредные привычки на здоровье человека.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основ¬ных физических способностей.

Форма и виды контроля: текущий, зачет

Баскетбол

Упражнения без мяча: стойки, передвижения, прыжки, остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передачи мяча двумя руками от груди в парах, из-за головы, правой и левой от плеча, с отскоком от пола в парах на месте и в движении. Ведение мяча стоя на месте и в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; броски мяча в корзину, в щит после ведения. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Броски мяча в корзину с места и в движении (после ведения, ловли). Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Игра в баскетбол по правилам.

В результате учащиеся должны:

Уметь

• Играть в баскетбол по правилам

• Осуществлять судейство

• Соблюдать технику безопасности

• Проводить разминку с предметами и без предметов

• Выполнять технические действия

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

Знать:

• Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур

• Правила личной гигиены

• Правила судейства

• Правила безопасности

• Приемы самомассажа

Виды и форма контроля: текущий, зачет

Футбол

Стойка игрока, перемещение в стойке, старты из различных положений, бег спиной вперёд, ускорение. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и верхней частью подъёма, серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения ведущей и не ведущей ногой. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника. Удары по воротам. Передачи мяча в движении. Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара. Игра в футбол по правилам.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Уметь:

• Играть в футбол (мини-футбол) по правилам.

• Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

• Выполнять технические действия.

• Осуществлять судейство.

Знать:

• Технику безопасности на уроках по футболу.

• Правила судейства.

Форма и вид контроля: текущий, зачет.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• Историческое развитие физической культуры в России.

• Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

• Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.

• Возрастные особенности развития физических качеств.

• Психофункциональные особенности собственного организма.

• Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

• Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

• Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

• Разрабатывать индивидуальный двигательный режим

• Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

• Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

• Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно-тематическое планирование по физкультуре 9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Раздел и тема урока.** | **Домашнее задание.** |
| **По**  **плану** | **По**  **факту** |
| 1 |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**  Техника безопасности науроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. |  |
| 2 |  |  | Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3мин. |  |
| 3 |  |  | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м — учет. Бег 4мин. |  |
| 4 |  |  | Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин |  |
| 5 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. |  |
| 6 |  |  | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. |  |
| 7 |  |  | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. |  |
| 8 |  |  | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. |  |
| 9 |  |  | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. |  |
| 10 |  |  | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. |  |
| 11 |  |  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол.***  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 12 |  |  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 13 |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника |  |
| 14 |  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. |  |
| 15 |  |  | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). |  |
| 16 |  |  | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. |  |
| 17 |  |  | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». |  |
| 18 |  |  | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». |  |
| 19 |  |  | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. |  |
| 20 |  |  | ***Волейбол.*** Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. |  |
| 21 |  |  | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. |  |
| 22 |  |  | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. |  |
| 23 |  |  | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. |  |
| 24 |  |  | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. |  |
| 25 |  |  | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе». |  |
| 26 |  |  | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». |  |
| 27 |  |  | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. |  |
| 28 |  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.**  Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. |  |
| 29 |  |  | Кувырки вперед и назад. |  |
| 30 |  |  | Лазанье по канату в три приема. |  |
| 31 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 32 |  |  | Стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене |  |
| 33 |  |  | Лазанье по канату |  |
| 34 |  |  | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок. |  |
| 35 |  |  | Подъем махом назад. Акробатические упражнения |  |
| 36 |  |  | Акробатические упражнения |  |
| 37 |  |  | Опорный прыжок: согнув ноги. |  |
| 38 |  |  | Акробатическая комбинация. |  |
| 39 |  |  | Опорный прыжок: согнув ноги. |  |
| 40 |  |  | Лазание по канату, упражнения в равновесии. |  |
| 41 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. |  |
| 42 |  |  | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. |  |
| 43 |  |  | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полу шпагат. |  |
| 44 |  |  | Игры на внимание. |  |
| 45 |  |  | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. |  |
| 46 |  |  | Упражнения в равновесии; Стойки и передвижение в стойке. |  |
| 47 |  |  | Упражнения в равновесии. |  |
| 48 |  |  | Упражнения в равновесии. |  |
| 49 |  |  | **Спортивные игры.** ***Волейбол.***  Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. |  |
| 50 |  |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 51 |  |  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |  |
| 52 |  |  | Прием мяча снизу после подачи. |  |
| 53 |  |  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |  |
| 54 |  |  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. |  |
| 55 |  |  | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением |  |
| 56 |  |  | Игра по упрощенным правилам. |  |
| 57 |  |  | Учебная игра в волейбол |  |
| 58 |  |  | Прием мяча отраженного сеткой. |  |
| 59 |  |  | Отбивание кулаком через сетку. |  |
| 60 |  |  | **Гимнастика с основами акробатики.**  Построение и перестроение на месте. |  |
| 61 |  |  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. |  |
| 62 |  |  | Кувырок вперед и назад. |  |
| 63 |  |  | **Кроссовая подготовка.**  Кроссовый бег. |  |
| 64 |  |  | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин |  |
| 65 |  |  |  |  |
| 66 |  |  | Бег с ускорением от 70 до 80 м. Кроссовый бег до 12 минут. |  |
| 67 |  |  | Скоростной бег до 70 м. Кроссовый бег до 13 минут. |  |
| 68 |  |  | Бег на результат 60 м. Кросс. |  |
| 69 |  |  | Высокий старт. Кроссовый бег до 13 минут. |  |
| 70 |  |  | Низкий старт. Кроссовый бег до 14 минут. |  |
| 71 |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.** ***Баскетбол.***  Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 72 |  |  | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). |  |
| 73 |  |  | Учебная игра в баскетбол. |  |
| 74 |  |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  |
| 75 |  |  | Броски одной и двумя руками в прыжке |  |
| 76 |  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину |  |
| 77 |  |  | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). |  |
| 78 |  |  | Учебная игра в баскетбол. |  |
| 79 |  |  | Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 80 |  |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |
| 81 |  |  | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 82 |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  |
| 83 |  |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |  |
| 84 |  |  | Учебная игра в баскетбол. |  |
| 85 |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |  |
| 86 |  |  | Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин. |  |
| 87 |  |  | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. |  |
| 88 |  |  | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. |  |
| 89 |  |  | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. |  |
| 90 |  |  | Упражнения в парах на сопротивление. Старты.  Бег — 60м — учет. |  |
| 91 |  |  | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. |  |
| 92 |  |  | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. |  |
| 93 |  |  | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. |  |
| 94 |  |  | Бег 2000 м (мальчики); 1500м (девочки). |  |
| 95 |  |  | Учёт по метанию мяча на дальность |  |
| 96 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. |  |
| 97 |  |  | Эстафеты с предметами. |  |
| 98 |  |  | Бег 30м – учет. |  |
| 99 |  |  | Бег 60м – учет. |  |
| 100 |  |  | Бег 100м - учет |  |
| 101 |  |  | Учёт по метанию мяча на дальность |  |
| 102 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. |  |

IV. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

1. Стенка гимнастическая 19.Перекладина

2. Канат для лазания с механизмом крепления 20.Брусья

3. Скамейка гимнастическая

4. Мост гимнастический подкидной

5. Коврик гимнастический

6. Скакалка гимнастическая

7. Палка гимнастическая

8. Сетка для переноса мячей

9. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

10. Мячи баскетбольные

11. Мячи волейбольные

12. Сетка волейбольная

13. Стойки волейбольные

14. Мячи футбольные

15. Аптечка медицинская

16. Спортивный зал – игровой

17. Секундомер

18. Измерительная лента