

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Реставрационный колледж «Кировский»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Реставрационный колледж «Кировский»
Протокол № 8 от «30» июня 2015 г.

Утверждено
приказом директора от 17.07.2015 № 216

Директор

А.В. Гусев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 8 «а», 8 «б» классов

на 2015-2016 учебный год

Санкт – Петербург
2015

Рабочая программа предмета разработана на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями на 01 февраля 2012 года).

Организация разработчики:

СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

Разработчики:

Бударина Е.С. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;

Лазутин В.И. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании Методической комиссии естественнонаучного цикла

Протокол от 28.06.2015г. № 4

ПРИНЯТА

решением Методического совета

Протокол от 29.06.2015г. № 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре базового курса для 8-х классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.
3. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089».
6. Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
7. Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
8. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников на 2013/2014 учебный год, рекомендованных, допущенных, к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».

9.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

11.Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год».

12.Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» (приложение к письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма»).

13.Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербург»;

14.Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» и приложений к письму:

14.1.Приложение 1: Приказ МО РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в ФБУП и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»;

14.2.Приложение 2: Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ»

15.Положения о рабочих программах основного общего образования в СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский».

14. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

15. Учебного плана СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский» на 2015-2016 учебный год.

16. Авторской программы В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010г

Место предмета в учебном плане

В соответствии с БУП на изучение основ безопасности жизнедеятельности в 8 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год из федерального компонента.

Настоящая программа составлена на 102 часа (3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом колледжа, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, соответствует БУП, учебника: Физическая культура. 8 класс : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2011г и ориентирована на учащихся 8 класса.

Цель физического воспитания:

обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью и особое место здесь занимает укрепление здоровья школьников.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

При планировании и проведении урока опираемся на основные современные требования к уроку физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока;
- включение в урок вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- оптимальное сочетание различных видов деятельности;
- выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся с учетом личностных возможностей;
- создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Таблица 8

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытой местности содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить

учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов в год 102, в неделю 3 часа

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Спортивные игры	33
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССОВ

8 «а» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 8 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 8 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

8 «б» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 8«б» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 8 «б» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--	---	--	---

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	---	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректирован ные сроки прохождения
----------------	-----------------------------	----------------------------------	--

Лёгкая атлетика (21 час)

8 а 8 б

1	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.			
2	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.			
3	Упражнения на развитие скорости.			
4	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.			
5	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).			
6	Совершенствование метания мяча на дальность.			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.			
8	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).			
9	Совершенствование эстафетного бега.			
10	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.			
11	Прыжковые упражнения. Командный бег.			
12	Шестиминутный бег.			
13	Совершенствование прыжка в длину с места.			
14	Прыжковая тренировка.			
15	Прыжки в длину с места.			
16	Упражнение на развитие внимания и координации.			
17	Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м			
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м.			
19	Развитие скорости и координации движений.			
20	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.			
21	Челночный бег 2X9, 2X15.			

Спортивные игры (6 часов)**8 а 8 б**

22	Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.			
23	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
24	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
25	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.			
26	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.			
27	Развитие силы мышц рук.			

Гимнастика (18 часов)**8 а 8 б**

28	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.			
29	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.			
30	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.			
31	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.			
32	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».			
33	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.			
34	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.			
35	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом.			
36	Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.			
37	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в висе на перекладине. Девушки - акробатическое соединение.			
38	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).			
39	Закрепление опорного прыжка через гимна. Козла.			
40	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину.			
41	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из различных и.п. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.			
42	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения в висе.			
43	Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на			

	гимнастическом бревне.			
44	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху.			
45	Девушки - комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.			

Лыжная подготовка (18 часов)

8 а 8 б

46	Охрана труда на занятиях по лыжной подготовке. Тема: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.			
47	Совершенствование попеременно двухшажного хода.			
48	Закрепление попеременно двухшажного хода.			
49	Совершенствование одновременного одношажного хода.			
50	Совершенствование одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			
51	Закрепление одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			
52	Обучение торможению «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.			
53	Обучение поворота «плугом».			
54	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.			
55	Обучение конькового хода.			
56	Совершенствование конькового хода.			
57	Закрепление конькового хода.			
58	Коньковый ход в быстром темпе.			
59	Игры: «Гонки с преследованием».			
60	Игра: «То на право, то на лево».			
61	Игры: «Гонки с выбыванием».			
62	Прохождение учебной дистанции 4,5 км.			
63	Игра: «Групповой рывок».			

Спортивные игры (18 часов)

8 а 8 б

64	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.			
65	Совершенствование перехвата мяча.			
66	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.			
67	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.			
68	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон».			
69	Игра по правилам.			

70	Игра по упрощённым правилам.			
71	Игра по правилам.			
72	Игра по правилам.			
73	Волейбол. Совершенствование техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).			
74	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.			
75	Отбивание мяча через сетку кулаком.			
76	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи.			
77	Игра по упрощенным правилам.			
78	Игра по правилам.			
79	Игра по правилам.			
80	Игра по правилам.			
81	Составление упражнений на совершенствование координации, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.			

Лёгкая атлетика (12 часов)

8 а 8 б

82	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.			
83	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием». Прыжок в длину с места.			
84	Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту.			
85	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15. Развитие силы.			
86	Челночный бег 2X9, 2X15.			
87	Понятие темп, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.			
88	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.			
89	Развитие общей выносливости.			
90	Спринтерский бег 60 метров.			
91	Техника передачи эстафетной палочки.			
92	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
93	Длительный бег.			

Спортивные игры (9 часов)

8 а 8 б

94	Игры на закрепление навыка бега, скорости реакции.			
----	--	--	--	--

95	Удары по неподвижному мячу.			
96	Удары по катящемуся мячу.			
97	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.			
98	Ведение мяча по прямой с изменением скорости.			
99	Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением.			
100	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.			
101	Ведение с активным сопротивлением защитника.			
102	Игра футбол.			

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- 1) учебник: Физическая культура. 8 класс : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2011г
- 2) Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. -4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008г.

Дополнительные источники:

- печатные издания:

- 1) Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
- 2) В.И.Лях, Г.Б. Мейксон." Физическая культура". Учебник для учащихся 8-9 классов.
- 3) Авт. сос. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- 4) Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;

- медиатека:

- 1) Энциклопедия здоровья Виртуальная школа Кирилла и Мефодия
- 2) Энциклопедия спорта Виртуальная школа Кирилла и Мефодия

- интернет-ресурсы:

- 1) [Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту](#) Электронный каталог крупнейшей библиотеки России по физической культуре и спорту, фонды которой насчитывают более 600 тыс. книг, брошюр и документов.
- 2) [Энциклопедия спорта](#) Сайт содержит более трех тысяч статей, посвященных спортсменам, истории спорта и физической культуры, начиная с Древнего Мира, Олимпийскому движению, спортивной архитектуре, спортивным принадлежностям, здоровому питанию.
- 3) [Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма](#) Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров (ИПКипПК) РГУФКСиТ является головным учебным заведением отрасли физической культуры и спорта по повышению квалификации и профессиональной переподготовке кадров. Общая информация об институте, история, направления деятельности (повышение квалификации, профессиональная переподготовка, стажировки). Деятельность Центра специальной подготовки по обеспечению

безопасности жизнедеятельности. Полные тексты ряда публикаций сотрудников института.

- 4) [Большая олимпийская энциклопедия](#) Энциклопедия содержит всеобъемлющую информацию об Олимпийских играх: чемпионы, тренеры, члены МОК, журналисты и др. персоналии; олимпийские виды спорта, страны, города, термины; технические результаты всех олимпийских соревнований с 1896 по 2006 год. Общее количество статей - более десяти тысяч. Электронная версия подготовлена на основе печатного издания: Штейнбах В.Л. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 5) [Социология спорта: Учебно-методическое пособие](#) учебно-методическом пособии представлена авторская программа дисциплины "Социология спорта" и учебно-методический комплекс по ее освоению. Он включает в себя вопросы по темам, практические и тестовые задания, а также тексты для анализа отечественных и зарубежных исследователей спорта, классиков социологической мысли. Книга рекомендуется студентам высших учебных заведений физической культуры, социологических кафедр гуманитарных вузов. Может быть полезна преподавателям этой учебной дисциплины, а также тем, кто занят ее научной разработкой.
- 6) [Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник](#) одержание электронного учебника "Основы физической культуры в вузе" соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. Он также может быть полезен учащимся старших классов средних школ, учащимся средних специальных учебных заведений, преподавателям физического воспитания, широкому кругу лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом. Представлены методические и практические рекомендации по основам физического воспитания.
- 7) [Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма](#) нститут повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров (ИПКипПК) РГУФКСиТ является головным учебным заведением отрасли физической культуры и спорта по повышению квалификации и профессиональной переподготовке кадров. Общая информация об институте, история, направления деятельности (повышение квалификации, профессиональная переподготовка, стажировки). Деятельность Центра специальной подготовки по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Полные тексты ряда публикаций сотрудников института.
- 8) [Контрольные тесты по теории и методике физической культуры](#) онтрольные тесты адресованы студентам заочного отделения факультета физической культуры, обучающимся по специальности 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура). Выполнение тестовых

заданий является формой самостоятельной работы студентов, а успешное их выполнение - допуском к комплексному экзамену по дисциплине "Теория и методика физической культуры". Подготовлено на кафедре теории физической культуры УГТУ-УПИ.

Оснащение спортивного зала

- спортивный инвентарь:
 - 1) Маты гимнастические
 - 2) Стенка гимнастическая
 - 3) Мат для гимнастических стенок
 - 4) Скамейка гимнастическая
 - 5) Скамейка гимнастическая
 - 6) Бревно гимнастическое напольное
 - 7) Турник пристенный (перекладина гимнастическая, кронштейн, перекладина навесная)
 - 8) Перекладина навесная универсальная
 - 9) Поливалентные маты
 - 10) Козел гимнастический
 - 11) Мост гимнастический
 - 12) Мат для соскоков
 - 13) Канат для лазания
 - 14) Беговая дорожка прямая
 - 15) Беговая дорожка круговая
 - 16) Секундомер электронный
 - 17) Стойки для прыжков в высоту
 - 18) Планка для прыжков в высоту
 - 19) Мат для прыжков в высоту
 - 20) Прыжковая яма
 - 21) Метрическая рулетка (10 м)
 - 22) Мяч для метания
 - 23) Мишень для метания навесная
 - 24) Рулетка метрическая (50 м)
 - 25) Лыжи с креплениями беговые
 - 26) Лыжные ботинки
 - 27) Лыжные палки
 - 28) Дистанциометр
 - 29) Флажки разметочные на опоре
 - 30) Гирлянда флажков
 - 31) Транспаранты «старт» и «финиш»
 - 32) Мегафон
 - 33) Щит баскетбольный с кольцом и регулировкой высоты (или навесной)
 - 34) Сетка для баскетбольной корзины
 - 35) Мяч баскетбольный № 5
 - 36) Стойки волейбольные
 - 37) Сетка волейбольная
 - 38) Мяч волейбольный
 - 39) Ворота для мини-футбола
 - 40) Сетка для ворот мини-футбола
 - 41) Мяч футбольный № 4
 - 42) Конус игровой
 - 43) Сетка для хранения и переноски мячей

- 44) Электронное табло
- 45) Насос с иглой для накачивания мячей
- 46) Мячи резиновые большие
- 47) Мячи резиновые малые
- 48) Кегли
- 49) Городки
- 50) Кольцебросы
- 51) Кубики
- 52) Контейнер передвижной для игрового инвентаря
- 53) Палка гимнастическая
- 54) Скакалка гимнастическая детская
- 55) Обруч детский
- 56) Обруч гимнастический
- 57) Комплект медболов
- 58) Комплект гантелей
- 59) Эспандер
- 60) Горка для гантелей
- 61) Коврик гимнастический
- 62) Хоп большой
- 63) Хоп малый
- 64) Палка гимнастическая
- 65) Обруч детский
- 66) Динамометр ручной
- 67) Скамейка для степ-теста – пьедестал
- 68) Маты гимнастические
- 69) Стенка гимнастическая
- 70) Мат для гимнастических стенок
- 71) Турник пристенный (перекладина гимнастическая)
- 72) Брусья гимнастические разновысокие
- 73) Мат для брусьев разновысоких
- 74) Брусья навесные
- 75) Брусья параллельные
- 76) Мат для брусьев параллельных
- 77) Гимнастическое бревно высокое
- 78) Гимнастическое бревно низкое
- 79) Скамейка гимнастическая 3,5 м
- 80) Скамейка гимнастическая 2 м
- 81) Козел гимнастический
- 82) Мост гимнастический
- 83) Мат для соскоков
- 84) Поливалентные маты
- 85) Канат гимнастический для лазания
- 86) Станок хореографический двухрядный
- 87) Коврик гимнастический
- 88) Беговая дорожка прямая
- 89) Беговая дорожка круговая
- 90) Секундомер электронный
- 91) Номера нагрудные
- 92) Барьер легкоатлетический
- 93) Эстафетные палочки
- 94) Стойки для прыжков в высоту
- 95) Планка для прыжков в высоту

- 96) Мат для прыжков в высоту
- 97) Измерительная планка для регистрации прыжков в высоту
- 98) Прыжковая яма
- 99) Метрическая рулетка (10 м)
- 100) Мяч для метания
- 101) Мишень для метания навесная
- 102) Рулетка метрическая (50 м)
- 103) Лыжи с креплениями беговые
- 104) Лыжные ботинки
- 105) Лыжные палки
- 106) Дистанциометр
- 107) Флажки разметочные на опоре
- 108) Гирлянда флажков
- 109) Транспаранты «старт» и «финиш»
- 110) Мегафон
- 111) Щит баскетбольный игровой с фермой настенной и кольцом
- 112) Щит баскетбольный тренировочный с кольцом и регулировкой высоты
- 113) Сетка для баскетбольной корзины
- 114) Мяч баскетбольный № 5
- 115) Мяч баскетбольный № 7
- 116) Мяч баскетбольный № 7 для соревнований
- 117) Стойки волейбольные
- 118) Сетка волейбольная
- 119) Мяч волейбольный (тренировочный)
- 120) Мяч волейбольный (соревновательный)
- 121) Ворота для мини-футбола
- 122) Сетка для ворот мини-футбола
- 123) Мяч футбольный № 4
- 124) Мяч футбольный № 5
- 125) Мяч футбольный № 5 для соревнований
- 126) Конус игровой
- 127) Сетка для хранения и переноски мячей
- 128) Электронное табло
- 129) Жилетки игровые с номерами
- 130) Насос с иглой
- 131) Палка гимнастическая
- 132) Обруч гимнастический
- 133) Скакалка гимнастическая
- 134) Хоп большой с "рожками"
- 135) Хоп малый с "рожками"
- 136) Комплект гантелей
- 137) Эспандер
- 138) Горка для гантелей
- 139) Комплект медболов
- 140) Перекладина навесная универсальная
- 141) Тренажер для жима ногами лежа на спине
- 142) Тренажер бицепса
- 143) Тренажер разгибания туловища
- 144) Тренажер для армрестлинга
- 145) Тренажер приведения бедра
- 146) Тренажер сведения/разведения рук
- 147) Тренажер отведения бедра

- 148) Тренажер тяги руками сидя
- 149) Тренажер для разгибателей голени
- 150) Тренажер универсальный 1
- 151) Тренажер универсальный 2
- 152) Велоэргометр
- 153) Беговая дорожка
- 154) Динамометр ручной
- 155) Скамейка для степ-теста – пьедестал
- 156) Маты гимнастические
- 157) Турник пристенный (перекладина гимнастическая)
- 158) Брусья гимнастические разновысокие
- 159) Мат для брусьев разновысоких
- 160) Брусья параллельные
- 161) Мат для брусьев параллельных
- 162) Гимнастическое бревно высокое
- 163) Козел гимнастический
- 164) Конь гимнастический
- 165) Мост гимнастический
- 166) Мат для соскоков
- 167) Канат гимнастический для лазания
- 168) Табло перекидное
- 169) Беговая дорожка прямая
- 170) Беговая дорожка круговая
- 171) Секундомер электронный
- 172) Номера нагрудные
- 173) Прыжковая яма
- 174) Метрическая рулетка (10 м)
- 175) Стойки для прыжков в высоту
- 176) Планка для прыжков в высоту
- 177) Мат для прыжков в высоту
- 178) Измерительная планка для регистрации высоты прыжков
- 179) Лыжи с креплениями беговые
- 180) Лыжные ботинки
- 181) Лыжные палки
- 182) Дистанциометр
- 183) Флажки разметочные на опоре
- 184) Гирлянда флажков
- 185) Транспаранты «старт» и «финиш»
- 186) Мегафон
- 187) Конус игровой
- 188) Стойки слаломные
- 189) Сетка для хранения и переноски мячей
- 190) Электронное табло
- 191) Жилетки игровые с номерами
- 192) Насос с иглой
- 193) Щит баскетбольный игровой с фермой и кольцом
- 194) Щит баскетбольный тренировочный с кольцом
- 195) Сетка для баскетбольной корзины
- 196) Мяч баскетбольный № 5
- 197) Мяч баскетбольный № 7
- 198) Мяч баскетбольный № 7 для соревнований
- 199) Стойки волейбольные

- 200) Сетка волейбольная
- 201) Мяч волейбольный (тренировочный)
- 202) Мяч волейбольный (соревновательный)
- 203) Ворота для мини-футбола
- 204) Сетка для ворот мини-футбола
- 205) Мяч футбольный № 4
- 206) Мяч футбольный № 5
- 207) Мяч футбольный № 5 для соревнований
- 208) Маты борцовские
- 209) Покрытие для борцовского ковра
- 210) Комплект гантелей
- 211) Эспандер
- 212) Комплект медболов
- 213) Скамья силовая универсальная
- 214) Стойка для штанги
- 215) Штанга тренировочная
- 216) Горка атлетическая
- 217) Горка для гантелей
- 218) Тренажер "Верхняя/нижняя тяга" универсальный
- 219) Тренажер силовой для всех групп мышц
- 220) Тренажер грузоблочный многофункциональный
- 221) Коврик гимнастический
- 222) Станок хореографический навесной
- 223) Динамометр ручной
- 224) Скамейка для степ-теста – пьедестал
- 225) Маты гимнастические
- 226) Перекладина гимнастическая
- 227) Брусья разновысокие
- 228) Мат для брусьев разновысоких
- 229) Брусья параллельные
- 230) Мат для брусьев параллельных
- 231) Гимнастическое бревно высокое
- 232) Конь гимнастический
- 233) Мат для соскоков
- 234) Мост гимнастический
- 235) Табло перекидное
- 236) Беговая дорожка прямая
- 237) Беговая дорожка круговая
- 238) Секундомер электронный
- 239) Номера нагрудные
- 240) Прыжковая яма
- 241) Метрическая рулетка (10 м)
- 242) Стойки для прыжков в высоту
- 243) Планка для прыжков в высоту
- 244) Мат для прыжков в высоту
- 245) Измерительная планка для регистрации высоты прыжков
- 246) Лыжи с креплениями беговые
- 247) Лыжные ботинки
- 248) Лыжные палки
- 249) Дистанциометр
- 250) Флажки разметочные на опоре
- 251) Гирлянда флажков

- 252) Транспаранты «старт» и «финиш»
- 253) Мегафон
- 254) Конус игровой
- 255) Стойки слаломные пластиковые
- 256) Сетка для хранения и переноски мячей
- 257) Электронное табло
- 258) Жилетки игровые с номерами
- 259) Насос с иглой
- 260) Щит баскетбольный игровой с фермой и кольцом
- 261) Щит баскетбольный тренировочный с кольцом
- 262) Сетка для баскетбольной корзины
- 263) Мяч баскетбольный № 5
- 264) Мяч баскетбольный № 7
- 265) Мяч баскетбольный № 7 для соревнований
- 266) Стойки волейбольные
- 267) Сетка волейбольная
- 268) Мяч волейбольный (тренировочный)
- 269) Мяч волейбольный (соревновательный)
- 270) Ворота для мини-футбола
- 271) Сетка для ворот мини-футбола
- 272) Мяч футбольный № 5
- 273) Мяч футбольный № 5 для соревнований
- 274) Комплект гантелей
- 275) Эспандер
- 276) Комплект медболов
- 277) Тренажер "Доска наклонная" универсальный
- 278) Скамья силовая универсальная
- 279) Стойка для штанги
- 280) Штанга тренировочная
- 281) Горка атлетическая
- 282) Горка для гантелей
- 283) Тренажер "Верхняя/нижняя тяга" универсальный
- 284) Тренажер силовой для всех групп мышц
- 285) Тренажер грузоблочный многофункциональный
- 286) Коврик гимнастический
- 287) Станок хореографический навесной
- 288) Динамометр ручной
- 289) Скамейка для степ-теста – пьедестал
- 290) Ворота для флорбола
- 291) Стол для настольного тенниса
- 292) Комплект для настольного тенниса
- 293) Стойка для бадминтона
- 294) Сетка для бадминтона
- 295) Комплект для бадминтона
- 296) Стойка универсальная UNI
- 297) Сетка для большого тенниса
- 298) Мяч для большого тенниса
- 299) Теннисная ракетка
- 300) Канат для перетягивания
- 301) Тележка для мячей
- 302) Тележка для матов

- туристическое снаряжение:

- 1) Палатка 3-местная
- 2) Рюкзак туристический
- 3) Мешок спальный
- 4) Котелок походный
- 5) Комплект туристского инвентаря (топор, лопата, пила, нож, фонарь)
- 6) Компас

- медицинское оборудование:

- 1) Весы медицинские с ростомером
- 2) Тонометр
- 3) Кардиомонитор
- 4) Весы медицинские с ростомером
- 5) Кардиомонитор
- 6) Тонометр
- 7) Весы медицинские с ростомером
- 8) Кардиомонитор
- 9) Тонометр
- 10) Весы медицинские с ростомером
- 11) Кардиомонитор
- 12) Тонометр
- 13) Медицинская аптечка