

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тверской области

Администрация Жарковского муниципального округа

МОУ "Щучейская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

 (Захарова В.Л.)

протокол №7 от «26» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

 (Гренкова Н.В.)

приказ №33 от «26» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

д. Щучье, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с требованиями

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014, с изменениями);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 «О рабочих программах учебных предметов»;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки №02-501 от 03.11.2015 о требованиях к рабочим программам учебных предметов;

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

Примерной основной образовательной программой основного общего образования и с учетом требований ФГОС ООО. При разработке рабочей программы использовались материалы авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2018 год, издательство «Просвещение», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций.

Используемый УМК

Учебник: автор: М.Я Виленский, «Физическая культура» 8-9 класс, издательство: М., Просвещение, 2018 год.

Место предмета в учебном плане: согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часа в год).

Воспитательный аспект

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья,
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин

(девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

– демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

– владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

– владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

– владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

На уровне основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом результаты изучения курса «Физическая культура» предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие, координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, каких следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание

Предметное содержание	Количество часов
9 класс	
<i>Легкая атлетика</i>	14
<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров. Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне передачи. Техника эстафетного бега. Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Специальные беговые упражнения</p>	

<p>с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.</p>	
<p><i>Спортивные игры (волейбол)</i></p>	<p>10</p>
<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.</p>	
<p><i>Гимнастика</i></p>	<p>14</p>
<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутые в коленях ног с последующим их</p>	

выпрямлением и опусканием. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Упражнения на гибкость. Вис зависом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись.

Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики).Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий . Подвижные игры. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).

Кувырок назад в полушпагат (девочки). Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).

Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии. Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.) Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».

Лыжная подготовка

18

Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный

<p>одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км. Одновременный двухшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции – 2 км. Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.). Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра «Вызов номеров». Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.</p>	
Баскетбол	10
<p>Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек –</p>	

передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
<i>Спортивные игры (волейбол)</i>	10
Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад.	
<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>	4
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра.	
<i>Легкая атлетика</i>	18
Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг,	

<p>девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.</p>	
--	--

Тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика – 14ч.			
1		Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Спринтерский бег.	1
2		Спринтерский бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения.	1
3		Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 3-4х 40-60 метров.	1
4		Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 3-4х 40-60 метров.	1
5		Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Коррекция. Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
6		Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
7		Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
8		Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие.	1
9-10		Прыжки. Прыжки в длину. Тест прыжок в длину с места.	2
11-12		Метание. Специальные беговые упражнения. Броски набивных мячей.	2
13		Метание. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1
14		Метание. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	1
Спортивные игры. Волейбол – 10ч.			

15		Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока.	1
16		Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста.	1
17-18		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Приём и передачи мяча.	2
19-20		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Приём и передачи мяча.	2
21		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1
22		Приём и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1
23		Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6-7 метров	1
24		Нижняя прямая подача мяча : подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача с уменьшенного расстояния.	1
Спортивные игры. Баскетбол*– 14 ч.			
25		Техника безопасности. Строевые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1
26-27		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.	2
28-29		Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.	2
30-31		Броски мяча в кольцо в движении. Двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом.	2
32		Броски мяча в кольцо в движении. Двухсторонняя игра.	1
33		Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.Бросок в кольцо в движении на оценку	1

34-35		Баскетбол. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Бросок в кольцо в движении.	2
36		Баскетбол. ОРУ с мячом. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
37		Баскетбол. ОРУ в движении Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок.	1
38		Баскетбол. ОРУ в движении Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок.	1
Спортивные игры. Волейбол* – 10 часов			
39		Приём и передачи мяча(верхняя и нижняя) на месте и в парах.	1
40		Подача мяча. имитация подачи мяча и подача мяча в стенку. подача на партнёра на расстоянии 8-9 м; подача из-за лицевой линии. Учебная игра.	1
41		Подача мяча. имитация подачи мяча и подача мяча в стенку. подача на партнёра на расстоянии 8-9 м; подача из-за лицевой линии. Учебная игра.	1
42-43		Приём мяча после подачи. Приём и передача мяча(верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения , в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку	2
44		Нападающий удар.Варианты нападающего удара через сетку	1
45		Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1
46		Техника защитных действий. Одиночный блок и вдвоём, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4,3,2, в определенном направлении	1
47		Техника защитных действий. Одиночный блок и вдвоём, страховка. Защитные действия: после	1

		перемещения вдоль сетки; в зонах 4,3,2, в определенном направлении	
48		Тактика игры. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка.18 часов			
49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Освоение техники лыжных ходов.	1
50		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1
51		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.	1
52		Освоение техники лыжных ходов.	1
53		Освоение техники лыжных ходов.	1
54- 55		Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход	2
56- 57		Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный .	2
58		Освоение техники лыжных ходов.Подъёмы, торможения и повороты.	1
59- 60		Освоение техники лыжных ходов.	2
61		Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырёхшажный ход.	1
62		Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием в движении. Одновременный одновременный ход. Спуск с изменением стоек.	1
63		Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажныйход, одновременный бесшажный ход,	1

		подъёмы, торможения и повороты.	
64		Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажныйход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1
65		Освоение техники лыжных ходов. Спуски в средней стойке,подъёмы, торможения и повороты.	1
66		Освоение техники лыжных ходов. Спуски в средней стойке,подъёмы, торможения и повороты	1
Гимнастика - 14 часов			
67		Строевые упражнения. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.	1
68		Висы. Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки.	1
69		Висы. Строевые упражнения. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
70		Висы. Строевые упражнения. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
71		Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат».	1
72		Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат».	1
73		Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат».	1
74		Опорный прыжок. Техника опорного прыжка: прыжок боком (конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	1
75		Опорный прыжок. Совершенствование техники: прыжок боком (конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115	1
76	28ур	Опорный прыжок. Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д);	1

		прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	
77		Развитие координации. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий	1
78		Развитие координации. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий.	1
79		Развитие гибкости. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия).	1
80		Развитие гибкости. Преодоление полосы препятствий.	1
Легкая атлетика – 18 часов.			
81-82		Техника безопасности. Спринтерский бег. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
83-84		Спринтерский бег. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	2
85		Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1
86-87		Спринтерский бег. Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	2
88		Метание. Броски и толчки набивных мячей: юноши –до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча	1
89-90		Метание. Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	2
91		Метание. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
92		Прыжки. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие.	1
93		Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	1
94		Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1
95-96		Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.	2

97-98		Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	2
Спортивные игры. Футбол – 4 часа.			
99		История футбола. Правила игры. Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры в футбол.	1
100		Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1
101		Двухсторонняя игра в футбол.	1
102		Двухсторонняя игра в футбол.	1

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ (нормативы 9 класс)

№	Контрольные упражнения				
			5	«4»	"3"
1	Бег 60 м (сек.)	м	8.4	9.2	10.00
		д	9.4	10.00	10.4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	4.10	4,35	5.15
		д	4.30	5.15	5.35
3	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	9.20	10.00	11.00
		д	10.20	12.00	13.00
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7.8	8.4	8.6
		д	8.5	9.3	9.7
5	Прыжок в длину с места (см)	м	210	205	175
		д	190	170	155
6	Прыжок в длину с разбега (м)	м	430	380	330
		д	370	330	290
7	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	130	120	110
		д	115	110	100
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	110	90
		д	140	120	100
9	Подтягивания на высокой/низкой перекладине (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	15	11	6
10	Метание т/м (м)	м	45	40	31
		д	28	23	18
11	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	26	25	12
		д	21	20	10
12	Бег на лыжах 3 км (мин)	м	17.00	17.30	19.00
		д	18.00	19.30	21.00
13	Бег на лыжах 1 км	м	5.00	5.30	6.30
		д	5.30	6.00	7.00

Учебно-методические средства обучения

Литература

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: Просвещение, 2018 г.
2. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2018 г.

Техническое оборудование

1. Музыкальный центр

Спортивное оборудование

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая (жесткая)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи (набивной 1 кг., мяч малый резиновый, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольные)

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков высоту

Флажки стартовые, разметочные

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

Льжи детские с креплениями и палками

Сетка волейбольная

Стол для игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Футбол