

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

МУ Управления образования Тес-Хемского кожууна

МБОУ Кызыл-Чыраанская СОШ

РАССМОТРЕНО:


На педагогическом
совете

Протокол №41

от «25» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. дир. по УВР



Донгак Е.М.

от «02» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором школы



Эрендей А.В.

Приказ №4

от «02» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Ак-Эрик, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Федеральный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю в IX классе.

Примерная программа рассчитана на 102 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 10 учебных часов (или 9,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать:

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый

образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

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;

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:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Подтягивание на перекладине	9	—
	Прыжок в длину с места, места см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное вып. пяти кувырков	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м 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 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет

№ п/п	Физиче- ские способ- ности	Контроль- ное упражнен- ие (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоро- стные	Бег 30 м, с	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8- 5,3	4,9
2	Коорд- инацио- нные	Челноч- ный бег 3X10 м,с	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3- 8,8	8,5
3	Скоро- тно- сило- вые	Прыжки в длину с места, см	15	175	190- 205	220	155	165- 185	205
4	Выносл- ивость	6-минут- ный бег, м	15	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкос- ть	Наклон вперед из положени- я сидя, см	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силов- ые	Подтягива- ние: на высокой переклади- не из виса(мальч- ики), кол- во раз; на низкой переклади- не из виса лежа (девочки) , кол-во раз	15	3	7-8	10	5	12-13	16

Календарно – тематическое планирование 9 класса на 1 четверть
Легкая атлетика 24 ч

№	№ у/а	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Повторить низкий старт	упражнения для ног	03.09	
2	2	Закрепить высокий старт	упражнения для развития силы ног	06.09	
3	3	Повторить специальные беговые упражнения	упражнения на дыхание	08.09	
4	4	Закрепить специальные беговые упражнения	повторить ОРУ	10.09	
5	5	Повторить эстафетный бег	бег на 30 м	13.09	
6	6	Закрепить бег по дистанции (70-80 м)	подготовиться к зачёту – бег на 60 м	15.09	
7	7	Зачёт – бег на 60 м	упражнения для рук	17.09	
8	8	Повторить бег по дистанции (500 м)	упражнения на дыхание	20.09	
9	9	Закрепить бег по дистанции (800 м)	подготовиться к зачету бег на 1000 м	22.09	
10	10	Бег на 1000- зачет	упражнения для рук и ног	24.09	
11	11	Повторить эстафетный бег	прыжки на двух ногах - 40 раз	27.09	
12	12	Совершенствовать эстафетный бег	упражнения для ног	29.09	
13	13	Повторить прыжок в длину с места	прыжки на двух ногах с передвижением вперёд	01.10	
14	14	Закрепить прыжок в длину с места	подготовиться к зачёту – прыжок в длину с места	04.10	
15	15	Зачёт – прыжок в длину с места.	упражнения на кисти рук	06.10	
16	16	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	приседание – 30 раз (юн), 20 раз (дев)	08.10	
17	17	Специальные беговые упражнения	повторить ОРУ	11.10	
18	18	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	упражнения для ног	13.10	
19	19	Эстафетный бег с палочкой.	повторить отжимание	15.10	
20	20	Повторить метание малого мяча на дальность	упражнения на кисти рук	18.10	
21	21	Закрепить метание малого мяча на дальность	упражнения для ног	20.10	
22	22	Повторить метание гранаты на дальность	повторить ОРУ	22.10	
23	23	Закрепить метание гранаты на дальность	упражнения для ног	05.11	
24	24	Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения.	повторить отжимание	08.11	

2 четверть. Гимнастика 23ч

№	№ у/а	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
1	25	Повторить технику: кувырков вперёд, назад, длинного кувырка.	комплекс утренней гимнастики	10.11	
2	26	Закрепить технику: кувырков вперёд, назад, длинного кувырка.	упражнения для рук	12.11	
3	27	Совершенствовать технику: кувырков вперёд, назад, длинного кувырка.	повторить ОРУ	15.11	
4	28	Повторить технику: кувырков.	прыжки через скакалку	17.11	
5	29	Закрепить технику: кувырков.	повторить группировку	19.11	
6	30	Повторить стойку на голове и руках.	повторить стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	22.11	
7	31	Закрепить стойку на голове и руках.	упражнения на дыхание.	24.11	
8	32	Совершенствовать стойку на голове и руках	повторить стойку на голове и руках	26.11	
9	33	Повторить стойку на голове из положения «мост».	упражнения на гибкость	29.11	
10	34	Закрепить стойку на голове из положения «мост».	упражнения на равновесие.	01.12	
11	35	Повторить технику: сочетания акробатических упражнений.	упражнения на гибкость.	03.12	
12	36	Закрепить технику: сочетания акробатических упражнений.	повторить кувырок вперёд	06.12	
13	37	Совершенствовать технике: сочетания акробатических упражнений.	повторить кувырок назад	08.12	
14	38	Повторить кувырок вперёд, назад, длинный кувырок.	упражнения на кисти рук	10.12	
15	39	Закрепить кувырок вперёд, назад, длинный кувырок.	подготовиться к зачёту - шпагат	13.12	
16	40	Зачёт – шпагат (жен, муж)	упражнения на гибкость	15.12	
17	41	Повторить стойку на голове и руках.	упражнения для ног и рук	17.12	
18	42	Закрепить стойку на голове и руках.	повторить ОРУ.	20.12	
19	43	Повторить стойку на голове из положения «мост»	упражнения на гибкость	22.12	
20	44	Закрепить стойку из положения «мост»	подготовиться к зачету наклон вперед стоя	24.12	
21	45	Прыжки через скакалку	упражнения для рук.	27.12	
22	46	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	повторить ОРУ	29.12	
23	47	Повторение пройденных тем. Эстафета с элементами гимнастики.	упражнения для ног и рук	12.01	

3 четверть. Спортивные игры 30 ч

№	№ у/а	Тема урока	Домашнее задание	Дни	
				план	факт
1	48	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	упражнения на кисти рук	14.01	
2	49	Сочетание приемов передвижений и остановок	повторить правила игры	17.01	
3	50	Сочетание приемов передвижений и остановок	повторить приёмы игры	19.01	
4	51	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	повторить стойку баскетболиста	21.01	
5	52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	повторить ОРУ	24.01	
6	53	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	упражнения на кисти рук	26.01	
7	54	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	упражнения для ног и рук	28.01	
8	55	Инструктаж по ТБ по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	сообщение о спорте	31.01	
9	56	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	упражнения на внимание	02.02	
10	57	Техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	повторить ОРУ	04.02	
11	58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	упражнения для рук	07.02	
12	59	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	повторить правила соревнований	09.02	
13	60	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	упражнения на внимание	11.02	
14	61	Совершенствовать нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	упражнения на дыхание	14.02	
15	62	Совершенствовать нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	повторить ОРУ	16.02	
16	63	Техника нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	упражнения для ног и рук	18.02	
17	64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	упражнения для ног	21.02	
18	65	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	повторить ОРУ	25.02	
19	66	Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	бег спиной вперед	28.02	
20	67	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	упражнения на восстановление дыхания	02.03	
21	68	Прием мяча снизу в группе.	загадки о спорте	04.03	
22	69	Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	упражнения для ног	07.03	
23	70	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	повторить ОРУ	11.03	
24	71	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	упражнения на дыхание	14.03	
25	72	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	составить кроссворд	16.03	
26	73	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	повторить отжимание	18.03	
27	74	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	повторить ОРУ	21.03	
28	75	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	повторить бабочка	23.03	
29	76	Техника нападающего удара. Учебная игра.	повторить приседание	25.03	
30	77	Техника нападающего удара. Учебная игра.	упражнения на дыхание	06.04	

4 четверть
Легкая атлетика 25ч

№	№ у/а	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	78	Вводный урок. Повторить низкий старт	упражнения для ног	08.04	
2	79	Закрепить низкий старт	упражнения для	11.04	
3	80	Повторить специальные беговые упражнения	упражнения на дыхание	13.04	
4	81	Закрепить специальные беговые упражнения	повторить ОРУ	15.04	
5	82	Повторить эстафетный бег	бег на 30 м	18.04	
6	83	Повторить бег по дистанции (70-80 м)	упражнения для ног	20.04	
7	84	Закрепить бег по дистанции (70-80 м)	подготовиться к зачёту – бег на 60 м	22.04	
8	85	Зачёт – бег на 60 м	упражнения для рук	25.04	
9	86	Повторить прыжок в длину с места	прыжки на двух ногах - 40 раз	27.04	
10	87	Закрепить прыжок в длину с места	подготовиться к зачёту – прыжок в длину с места	29.04	
11	88	Зачёт – прыжок в длину с места.	упражнения на кисти рук	02.05	
12	89	Повторить бег по дистанции (800 м)	упражнения для рук и ног	04.05	
13	90	Повторить бег по дистанции (1000 м)	подготовиться к зачёту – бег на 1000 м	06.05	
14	91	Бег на 1000 м - зачет	упражнения для рук	09.05	
15	92	Повторить метание малого мяча на дальность	упражнения на дыхание	11.05	
16	93	Закрепить метание малого мяча на дальность	упражнения для рук	13.05	
17	94	Повторить метание гранаты на дальность	упражнения на дыхание	16.05	
18	95	Повторить метание гранаты из различных положений	повторить ОРУ	18.05	
19	96	Повторить метание малого мяча в цель Закрепить метание малого мяча в цель	приседание – 30 раз (юн), 20 раз (дев)	18.05	
20	97	Челночный бег 3х10м.	упражнения для ног	20.05	
21	98	Челночный бег 3х10м.	повторить отжимание	20.05	
22	99	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	упражнения на кисти рук	23.05	
23	100	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	упражнения для ног и рук	23.05	
24	101	Эстафетный бег с палочкой	упражнения на дыхание	25.05	
25	102	Эстафета между командами	повторить ОРУ	25.05	

Список литературы

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2007.
2. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура, 5-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура, 5-9 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Физическая культура, 5-9 кл/ Лях В.И.
7. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
8. Физическая культура: 8 -9 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью
всего страниц 14
« 2 » сентябрь 2025

