

Вт	- 8А т Д 9А б К	<u>1-А м Г</u> 3А б Д -	<u>8-Б т Г</u> 4Д м Д 7А б К	<u>10-А т Г</u> 3Б б Д 4А м К	<u>9-Г т Г</u> 5А б Д Р	<u>10-Б т Г</u> 9Б б Д Р			
Ср	<u>9-Г м Г</u> 5Б б Д -	<u>6-А б Г</u> - 4Б м К	<u>1-Б м Г</u> 9Б б Д -	<u>4-Г б Г</u> 5В м Д -	- 11Б б Д Р	Р 8А б Д 7А м К	<u>10-А б Г</u> Р		5Г бК
Чт	<u>8-Б б Г</u> 5Б м Д -	<u>2-Б б Г</u> 4Д б Д -	<u>2-А м Г</u> - 7А б К	<u>6-Б б Г</u> 8А м Д 9А м К	<u>10-Б б Г</u> Р -	<u>9-В б Г</u> 9Б т Д Р	<u>9-Г т Г</u> Р	Р 5Г бК	6В бД
Пт	<u>4-Г м Г</u> 4-В б Д -	<u>1-А б Г</u> 3Б м Д -	<u>8-Б т Г</u> 11 б Д -	<u>6-Б м Г</u> 3А б Д -	- 4-Д б Д Р		<u>11-А б Г</u> Р	<u>9-В б Г</u>	
Сб				<u>10-А б Г</u> <u>11-Б т-Д</u>	<u>11-А б Г</u> - -				

Инвентарная ведомость на технические средства обучения кабинета физкультуры

Номер п/п	Название технического средства обучения	Марка	Год	Инвентарный номер
2.	Компьютер		2012	
	Компьютер		2018	

Средства обучения, используемые на уроках физкультуры

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во	Примечание
1	Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся	8	
2	Стеллажи для инвентаря	3	
3	Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.	1	
4	Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками)	1	Ворота для мини-футбола
5	Мяч баскетбольный N 7 тренировочный	10	
6	Мяч баскетбольный N 7 для соревнований	3	
7	Мяч футбольный N 5 тренировочный	15	
8	Мяч волейбольный тренировочный	6	
9	Мяч волейбольный для соревнований	2	
10	Насос для накачивания мячей	3	
11	Жилетка игровая	10	
12	Сетка для хранения мячей	3	
13	Конус с втулкой, палкой и флажком	8	

14	Скамейка гимнастическая жесткая	10	
15	Мат гимнастический прямой	3	
16	Мостик гимнастический подпружиненный	1	
17	Канат для лазания	2	
18	Переключатель навесная универсальная	3	
19	Доска наклонная навесная	3	
20	Тренажер навесной для пресса	3	
21	Стойки для прыжков в высоту	2	
22	Планка для прыжков	1	
23	Мяч для метания	6	
24	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	4	
25	Набор для подвижных игр (в сумке)	1	
26	Музыкальный центр	1	
27	Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО	1	
28	Стол компьютерный	1	
29	Информационный щит	1	
30	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	2	
31	Набор для бадминтона (в чехле)	2	
32	Определитель высоты прыжка	1	
33	Обруч гимнастический	10	
34	Медболы	5	
35	Степ платформы	5	
36	Снаряд для подтягивания/отжимания	3	
37	Канат для перетягивания	1	
38	Граната для метания	10	
39	Аптечка медицинская настенная	1	
40	Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой	1	
41	Скамейка гимнастическая жесткая	10	
42	Тренажер беговая дорожка (электрическая)	2	
43	Велотренажер магнитный	2	
44	Тренажер на жим лежа	3	

45	Тренажер на жим стоя	2	
46	Тренажер для бицепсов	4	
47	Тренажер для пресса	3	
48	Тренажер для пресса ногами	3	
49	Скамья атлетическая универсальная	2	
50	Скамья атлетическая горизонтальная	2	
51	Тренажер для мышц спины	10	
52	Стеллаж для гантелей	2	
53	Комплект гантелей обрезиненных	3	
54	Штанга обрезиненная разборная	2	
55	Мяч для фитнеса	20	
56	Мяч для фитнеса	20	
57	Модуль-трапеция большой	2	
58	Стенка гимнастическая	10	
59	Переключатель навесная универсальная	3	
60	Брусья навесные	3	
61	Доска наклонная навесная	1	
62	Бадминтон Волан	4	
63	Ракетка для бадминтона	4	
64	Кольцо баскетбольное	6	
65	Сетка баскетбольная	6	
66	Ферма для щита баскетбольного	2	
67	Щит баскетбольный	2	
68	Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6, 7)	10	
69	Мяч волейбольный	6	
70	Протектор для волейбольных стоек	2	
71	Сетка волейбольная	1	
72	Стойка волейбольная универсальная	2	
73	Дротик	8	
74	Мишень	2	
75	Барьер легкоатлетический.	4	
76	Граната спортивная для метания	10	

77	Мяч малый для метания	6	
78	Планка для прыжков в высоту	1	
79	Стойка для прыжков в высоту	2	
80	Эстафетная палочка	8	
81	Инвентарь для мелкого ремонта лыж	1	
82	Инвентарь для обработки лыж	1	
83	Крепления для лыж	1	
84	Лыжи	5	
85	Лыжные палки	10	
86	Смазки для лыж	1	
87	Мяч для настольного тенниса	1	
88	Ракетка для настольного тенниса	2	
89	Сетка	1	
90	Стол теннисный любительский	2	
91	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты	1	
92	Козел гимнастический	1	
93	Мост гимнастический подкидной	1	
94	Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)	10	
95	Гантели	2	
96	Степ платформа	5	
97	Мяч футбольный (размер 2, 3, 4, 5)	15	
98	Мат гимнастический	3	
99	Обруч гимнастический	10	

ИНСТРУКЦИЯ

По мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физической культуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы — со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность

учителя физической культуры

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ КАБИНЕТА

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М. : Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. /под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение,1997.

3. Железняк Ю.Д., «К мастерству в волейболе» /Ю.Д.Железняк,- М.:Физкультура и спорт, 1978г.- 235с.
4. Верхлин В.Н., «Баскетбол в школе»/ В.Н.Верхлин - М.: Первое сентября 2005г -286с.
5. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. – М.; АСТ; Астрель, 2006г.-211 с.
6. Портнова Ю.М. Учебник «Баскетбол»/Ю.М.Портнова.- М.: Физкультура и спорт,1998г.-256с
7. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры»/ Л.Б.Кофман.- М.: Физкультура и спорт,1998г.-496с.
8. Лях В. И., Зданевич А. А., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов»/В. И. Лях, А. А. Зданевич — М.: Просвещение, 2010-127с.
9. Макаров А.Н. Учебник «Легкая атлетика»/А.Н.Макаров.- М.: Физкультура и спорт,1998г.-296с.
10. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.; Советский спорт, 2008г.-224 с.
11. Мамедов К.Р. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ. 1-11 классы/ К.Р. Мамедов– Волгоград: Учитель. 2008