

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса

Составитель рабочей программы: Солдатова Венера Маратовна.

І. Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8- х классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 5 -11 классы, под общей редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

В соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, а также с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.12 № 273- ФЗ;
2. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования. Утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004г. № 1089
3. Учебный план МАОУ гимназии №1,г. Белебея РБ на 2015-2016 учебный год

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **105** часов – 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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; - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- 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.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

II. Учебно - тематический план

№ п/п	Программа	I	II	III	IV	Итого
1	Легкая атлетика	11			10	21
2	Баскетбол	14		7	3	24
3	Волейбол		6	5	7	18
4	Гимнастика		18			18
5	Лыжная подготовка			18		18

6	Футбол				6	6
	Итого	25	24	30	25	105

Учебно-тематический план с перечнем контрольных лабораторных, практических работ и др.

№	Вид программного материала	Количество часов	нормативы
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Легкоатлетические упражнения.	21	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	6
1.4	Лыжная подготовка.	18	7
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	7
2	Вариативная часть	30	
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	24	9
2.2	Футбол	6	1
	Всего часов	105	38

III. Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 78 часов, на вариативную часть – 30 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки». Часы вариативной части добавлены в разделы «Спортивные игры». Часы, отведенные в вариативной части распределены следующим образом спортивные игры (баскетбол) -24, футбол 6 часов часов.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ**

дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: **технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

IV. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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,

технические действия в спортивных играх;

- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

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

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА :

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА :

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

БАСКЕТБОЛ:

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ:

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя

руками, нижней прямой подачи;

4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей; 5) основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики

ГИМНАСТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ:

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям,

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7—8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих

упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5-6 классы. *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). *Солнечные ванны* (правша, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5—7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

V. Тематическое планирование

8 класс

Тема урока	№ ур	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол								
Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч.)	1	Вводный	Обучение низкому старту (до 30-40 м), стартовому разгону. Эстафетный бег Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	2	Совершенствования	Совершенствовать технику низкого старта (до 30-40 м), стартового разгона. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	3	Совершенствования	Совершенствовать технику низкого старта (до 30-40 м), стартового разгона. Бег по дистанции(70-80м). Совершенствовать технику эстафетного бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	4	Совершенствования	Совершенствовать технику низкого старта, финиширование. Совершенствовать технику эстафетного бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Бег трусцой без учета времени		
	5	Совершенствования	Совершенствовать технику низкого старта, финиширование. Совершенствовать технику эстафетного бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
Прыжок в	6	Учетный	Сдача контрольного норматива - бег 60м. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5»-9,3; «4»-9,6 с; «3»-9,8, д.: «5» - 9,5с.; «4»-9,8.; «3»-10,0с.	Комплекс 1		
	7	Комбиниро	Совершенствовать технику прыжка в длину	Уметь: прыгать в длину с	Текущий	Комплекс 1		

длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч.)		ванный	способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов.	13-15 шагов разбега; метать на дальность				
	8	Комбинированный	Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать на дальность	Текущий	Прыжки через скакалку		
	9	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать технику метания мяча.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать на дальность	М. «5»-400 «4»-380м «3»-360м Д «5»-370м «4»-340м «3»-320м	Прыжки через скакалку		
Бег на средние дистанции (2ч.)	10	Комбинированный	Овладение техникой бега на длинные дистанции бег 1500м.-д.; 2000м-м. .	Уметь: бегать на дистанцию 1500м (2000м)	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	11	Комбинированный	Сдача контрольного норматива бег 1500м –д.; 2000м-м.	Уметь: бегать на дистанцию 1500м (2000м)	М. 9,00;9,30;10,00 Д.7,30;8,00;8,30	Специально беговые упражнения.		
Баскетбол (13ч.)	12	Изучение нового материала	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику ведения мяча с пассивным сопротивлением на месте. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
	13	Комбинированный	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику ведения мяча с пассивным сопротивлением на месте. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
	14	Комбинированный	Совершенствовать технику ведения мяча, броска двумя руками от головы с места. Отработать технику личной защиты. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
	15	Комбинированный	Совершенствовать технику ведения мяча, броска двумя руками от головы с места. Отработать технику личной защиты. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	16	Комбинированный	Совершенствовать технику передач мяча	Уметь: играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 1		

		ванный	двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Совершенствовать технику личной защита. Учебная игра б/б.	по упрощенным правилам.				
	17	Комбинированный	Совершенствовать технику передач мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Совершенствовать технику личной защита. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 1		
	18	Комбинированный	Совершенствовать технику передач мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Совершенствовать технику личной защита. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 1		
	19	Комбинированный						Комплекс 1
	20	Изучение нового материала	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику ведения мяча, передач мяча в движении парами. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 1		
	21	Комбинированный						
	22	Комбинированный	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику ведения мяча, передач мяча в движении парами. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
	23	Комбинированный						
	24	Комбинированный	Совершенствовать технику передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2×2,3×3,4×4).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места	Комплекс 1		

	25	Комбинированный	Совершенствовать технику передач мяча в движении в тройках . Игровые задания(2×2,3×3,4× 4).Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 1		
II четверть: Гимнастика, волейбол								
Висы. Строевые упражнения (6ч.)	26	Изучение нового материала	Совершенствовать технику подъема переворотом в упор, передвижение в висе(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д.). Разучивание упражнений на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	27	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема переворотом в упор, передвижение в висе(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д.). Разучивание упражнений на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	28	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема переворотом в упор, передвижение в висе(м.). Совершенствовать технику упражнений на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад		
	29	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема переворотом в упор толчком двумя руками (м). махом одной толчком др. подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Совершенствовать технику упражнений на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	30	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема переворотом в упор толчком двумя руками (м). махом одной толчком др. подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе. Совершенствовать технику упражнений на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	31	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка выполнения висов. Подтягивания в висе :м.9-7-5 Д. 17-15-8	Комплекс 2		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч.)	32	Изучение нового материала	Совершенствовать технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90гр(д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	33	Совершенствование	Совершенствовать технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90гр(д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	34	Совершенствование	Совершенствовать технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90гр(д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	35	Совершенствование	Совершенствовать технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90гр(д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	36	Совершенствование	Совершенствовать технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90гр(д.).	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения ОРУ	Комплекс 2		
	37	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика (6ч.)	38	Изучение нового материала	Совершенствовать технику кувырка назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	39	Комплексный	Совершенствовать технику кувырка назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	40	Комплексный	Совершенствовать технику кувырка назад и вперед, длинного кувырка (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	41	Совершенствование	Совершенствовать технику кувырка назад и вперед, длинного кувырка (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
	42	Совершенствование	Совершенствовать технику кувырка назад и вперед, длинного кувырка (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	43	Учетный	Оценка техники выполнения акробатических	Уметь: выполнять	Оценка	Комплекс 2		

			упражнений	акробатические упражнения раздельно и в комбинации	техники выполнения акробатических упражнений.			
Волейбол (бч.)	44	Освоение нового материал	Совершенствовать технику стойки и передвижений игрока, комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать технику передач мяча над собой во встречных колоннах. Игра в/б. Т.Б. на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 2		
	45	Совершенство вания	Совершенствовать технику стойки и передвижений игрока, комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать технику передач мяча над собой во встречных колоннах. Игра в/б. Т.Б. на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
	46	Совершенство вания	Совершенствовать технику передач мяча сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
	47		Эстафеты. Игра в/б.					
	48	Комплексн ый	Совершенствовать технику передач мяча сверху в парах через сетку. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча. Эстафеты. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
	49	Совершенство вания	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 2		

III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол

Лыжная подготовка (18ч.)	50	Комплексный	Одежда, обувь, подгонка лыж. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3000м. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять упражнения с лыжами и на лыжах	Текущий	Прогулки на лыжах		
	51							
	52	Комплексный	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3000м.		Текущий			
	53							
	54	Комплексный	Выполнить технику одновременно двухшажного хода и одновременно бесшажного хода. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000м.	Уметь: передвигаться одновременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом	Оценка техники одновременно двухшажного хода	Прогулки на лыжах		
	55							
	56	Комплексный	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Техника спуска и подъема на склонах до 60 гр.	Уметь: передвигаться попеременным и одновременным ходом	Прохождение 1000м на время М. 5.30-6.0-7.0 Д. 6.0-6.30-7.30	Прогулки на лыжах		
	57	Изучение нового материал						
	58	Комплексный	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Торможение плугом. Поворот плугом.	Уметь: передвигаться попеременным и одновременным ходом, торможение плугом	Текущий	Прогулки на лыжах		
	59							
	60	Комплексный	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка на 2000м	Уметь: передвигаться попеременным и одновременным ходом	Прохождение 2000м на время М. 12.0-12.30-13.30 Д. 13.0-13.30-14.30	Прогулки на лыжах		
	61							

	62 63	Комплексный	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3000м. со средней скоростью по пересеченной местности.	Уметь: передвигаться попеременным и одновременным ходом	Оценка техники торможения упором	Прогулки на лыжах		
	64 65	Комплексный	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3000м. со средней скоростью по пересеченной местности.	Уметь: выполнять спуски и подъемы на скорость		Прогулки на лыжах		
	67 68	Комплексный	Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. Прохождение дистанции 3000м. со средней скоростью по пересеченной местности.	Уметь: передвигаться попеременным и одновременным ходом, торможение плугом, выполнять спуски и подъемы на скорость	Текущий	Прогулки на лыжах		
Волейбол (5ч.)	69	Комбинированный	Совершенствовать технику комбинаций из разученных перемещений. Совершенствовать технику верхней передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	70	Совершенствования						
	71	Совершенствования					Совершенствовать технику передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	72 73	Совершенствования	Совершенствовать технику передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3		
Баскетбол (7ч.)	74	Комбинированный	Совершенствование сочетаний приемов передвижения и остановок. Совершенствовать	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	КУГ 3		

			технику ведения мяча с сопротивлением. Игровые задания(2×2,3×3,4×4). Учебная игра.	выполнять правильно технические действия в игре				
	75	Комбинированный	Совершенствование сочетаний приемов передвижения и остановок. Совершенствовать технику ведения мяча с сопротивлением. Игровые задания(2×2,3×3,4×4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	КУГ 3		
	76	Комбинированный	Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча с места, передач движения в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	КУГ 3		
	77	Комбинированный	Совершенствование сочетаний приемов ведения, передачи, броска. Совершенствовать технику штрафного броска, Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	КУГ 3		
	78	Комбинированный	Совершенствование сочетаний приемов ведения, передачи, броска. Совершенствовать технику штрафного броска, Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	КУГ 3		
	79	Комбинированный	Совершенствовать технику комбинаций из разученных элементов. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	КУГ 3		
	80	Комбинированный	Совершенствовать технику комбинаций из разученных элементов. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	КУГ 3		

IV четверть: Баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика

Баскетбол (3ч.)	81	Комбинированный	Совершенствовать технику комбинаций из разученных элементов. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	КУГ 3		
-----------------	----	-----------------	---	--	---------	-------	--	--

			прорыв(2×1,3×2). Учебная игра б/б	технические действия в игре				
	82	Комбинированный	Совершенствовать технику комбинаций из разученных элементов. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв(2×1,3×2). Учебная игра б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий.	КУГ 3		
	83	Комбинированный	Совершенствовать технику быстрого прорыва(2×1,3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра б/б.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	КУГ 3		
Волейбол (7ч.)	84	Комбинированный	Совершенствовать технику комбинации из разученных перемещений. Совершенствовать технику верхней передачи мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс №3		
	85	Совершенствования	Совершенствовать технику нижней прямой подачи, прием подачи. Совершенствовать технику прямого нападающего удара после передачи. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс №3		
	86	Совершенствования						
	87	Комплексный	Совершенствовать технику комбинаций из разученных перемещений. Совершенствовать технику нижней прямой подачи, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку 1 мин.		
	88	Совершенствования						
	89	Совершенствования						Оценка техники нападающего удара
	90	Совершенствования	Совершенствовать технику передач мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс №3		

Футбол, мини-футбол (6 часов)	91	Совершенствования	Повторить технику выполнения передач и остановки мяча ногами. Игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	поднимание туловища 30-35 раз		
	92	Совершенствования	Повторить технику выполнения передач и остановки мяча ногами. Игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	поднимание туловища 30-35 раз		
	93	Комплексный	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Отжимание от пола 20-30 раз		
	94	Комплексный	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Отжимание от пола 20-30 раз		
	95	Комплексный	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Совершенствование перемещения приставным шагом. Учебная игра в футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Отжимание от пола 20-30 раз		
	96	Комплексный	Совершенствование перемещения приставным шагом. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра в футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Отжимание от пола 20-30 раз		
Легкая атлетика (10ч)	97	Комбинированный	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Совершенствовать технику эстафетного бега.(передача эстафетной палочки). Инструктаж по Т.Б	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м) с низкого старта	Текущий	Бег трусой без учета времени		
Спринтерский бег, эстафетный бег(6ч)	98	Комбинированный	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Совершенствовать технику эстафетного бега (круговая эстафета).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)	Текущий	Бег трусой без учета времени		
	99	Комбинированный	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Совершенствовать технику эстафетного бега (круговая эстафета).	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Бег трусой без учета времени		
	100	Комбинированный	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Совершенствовать технику эстафетного бега (круговая эстафета).	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Бег трусой без учета времени		

	101	Учетный	Выполнить бег на результат 60м. Эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Бег 60м: м.: «5»-9,3; «4»-9,6 с; «3»-9,8с. д.: «5» -9,5с.; «4»-9,8с.; «3»-10,0с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч.)	102	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	103	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		
	104	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча с разбега	Комплекс 4		
	105	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность с разбега	Оценка техники метания мяча: М. «5»-40м «4»-35м, «3»-31м Д. «5»-35м «4»-30м, «3»-28м	Текущий		

VI. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<p>Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха</p> <p>Физическая культура 8-9 класс/под редакцией В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях- 2-е издание М.: Просвещение,2014г.</p> <p>Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях- М.: Просвещение,2014г.</p> <p>Физическая культура 6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев – 4-е издание- М.: Просвещение,2015</p> <p>Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</p> <p>А.П.Матвеев. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>

	11/index.html		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал «Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Технические средства обучения		
4.1	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер		
4.5	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.10	Цифровой фотоаппарат	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Маты гимнастические	Г	
5.8	Мяч малый (теннисный)	К	
5.9	Скакала гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
5.12	Секундомер	Д	
5.13	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.14	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.15	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.16	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.17	Барьеры легкоатлетические	Д	
5.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.19	Рулетка измерительная	Д	
5.20	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	

5.22	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.23	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.24	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.25	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.26	Стойки волейбольные	Д	
5.27	Сетка волейбольная	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Мячи футбольные	Г	
5.30	Номера нагрудные	Г	
5.31	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		
5.32	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Стол, стул, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	

7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

VII. Планируемые результаты:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ :

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ:

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

